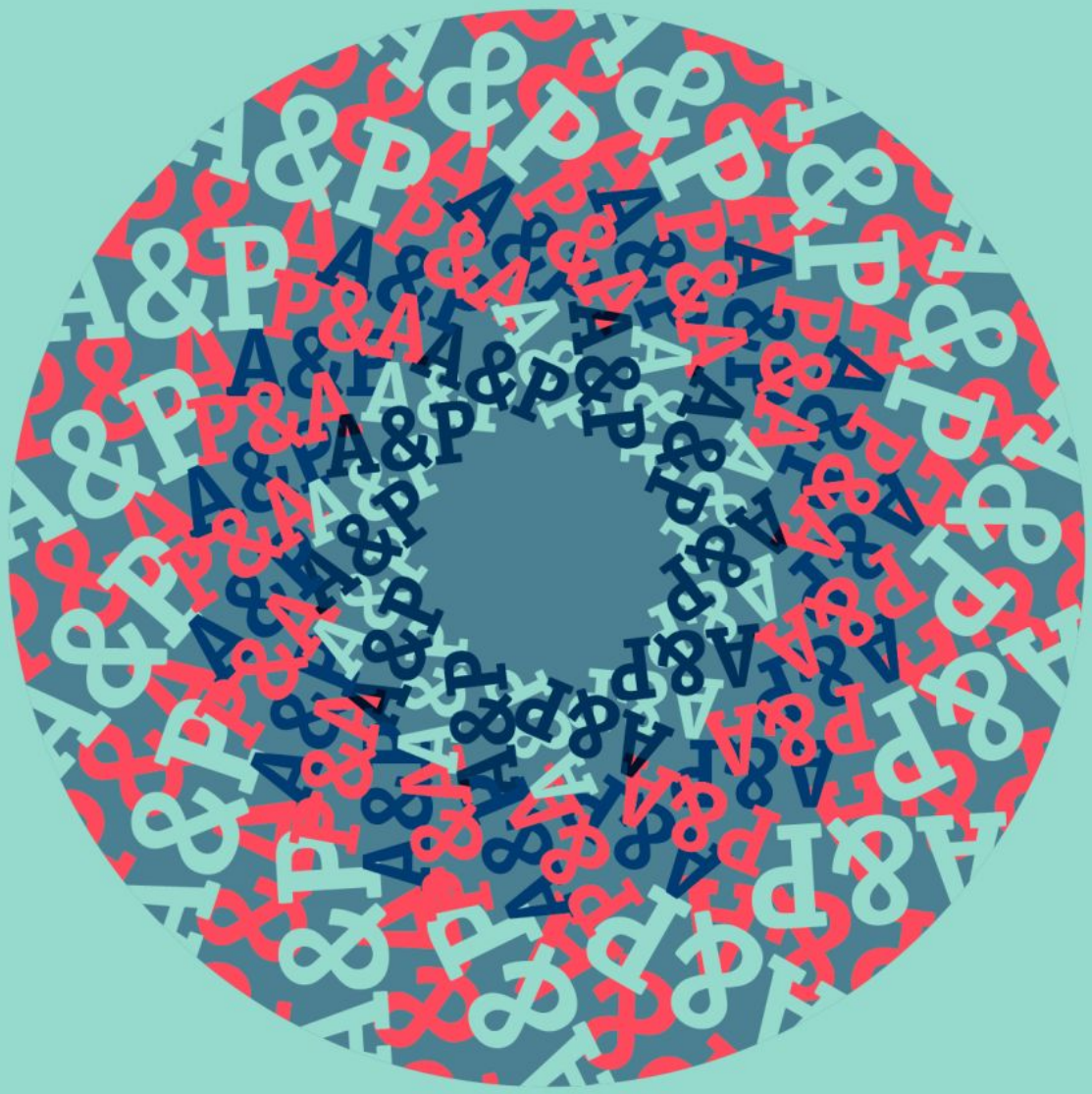
Peisaje interioare

Rescrierea istoriei emoționale prin psihoterapie psihanalitică

Corneliu Irimia



TREI

STUDII DE CAZ
PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Corneliu Irimia

Peisaje interioare

Rescrierea istoriei emoționale prin psihoterapie psihanalitică

TREI
2017

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

PEISAJE INTERIOARE
Rescrierea istoriei emoționale prin psihoterapie psihanalitică
Corneliu Irimia

© Editura Trei, 2017
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0224-2
ISBN PDF: 978-606-40-0225-9
ISBN Print: 978-606-719-912-3

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Simona Reghintovschi
Coperta: Faber Studio
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Mihaela Gavriloiu
Corectură: Cătălina Chiricheș, Irina Mușătoiu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății

intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Fiicei mele,
Alexandra

Lui C, S și E

Introducere

Cartea de față este reconstituirea imaginară a psihoterapiei psihanalitice văzute prin ochii a doi protagoniști fictivi — analizandul și psihoterapeutul. Alina se află în al treilea an al terapiei personale. Ea își autoexaminează istoria relațiilor de iubire: iubirile ei de copil, de adolescentă, iubirile de tânără adultă. Este o istorie pe care o are înscrisă în psihic și în corp. Analizanda se uită la această istorie și încearcă să o accepte așa cum este ea; și, pentru că se dovedește greu de acceptat, de îndurat cu traumele și neîmplinirile ei, această istorie se cere rescrisă. Din subiectul pasiv al propriilor scenarii de viață, al influențelor puternice venite dinspre propriii părinți, ea încearcă și reușește, în mare măsură, să își rescrie istoria emoțională, să îi caute și să îi găsească un sens personal, autentic. Din obiect al propriului trecut și al privațiunilor impuse de el, Alina devine, încet încet, subiectul acestora.

Cum putem obține această transformare? Procesul fundamental este cel de câștigare a unei capacități tot mai mari de a permite în noi înșine un proces de asociere liberă. Lăsăm gândurile și emoțiile să urce nestingherite până la un nivel la care pot deveni conștiente. Asocierea gândurilor este liberă prin faptul că obstacolele interne, apărările, zidurile pe care le ridicăm în noi înșine ca modalitate de a nu intra în contact cu fluxurile afective prea intense sunt îndepărtate, nu le mai interpunem între noi și noi înșine. Capacitatea de a ne gândi experiențele afective crește odată cu libertatea interioară. Un spațiu interior cu tot mai puține ziduri și cu tot mai multe uși deschise lasă

să circule, să se întâlnească într-un continuum trăiri legate de trecut, de prezent și de viitor.

Învățăm prin terapia psihanalitică să ne privim cu luciditate fără să îndepărtăm automat experiențele paradoxale, contradictorii, intense pe care, de obicei, le alungăm imediat. Ajungem să acceptăm că putem iubi și urî în același timp o persoană ce ne este dragă, realizăm noi punți între noblețea sufletească și propriul egoism, putem ține în minte, în același timp, fluxuri ale unei imagini de sine complet deteriorate și capacitatea de a iubi pe un altul cu altruism.

Toate acestea aduc cu ele, inevitabil, o creștere a responsabilității față de propria viață. Ajungem să nu îi mai acuzăm atât de ușor pe ceilalți pentru propriul nostru destin, pentru propriile alegeri și suferințe. Față în față cu un altul ajungem să reacționam mai puțin visceral, să nu îl mai rănim inutil, și ne aducem, în consecință, un serviciu și nouă înșine. Ajungem să îl vedem ca pe un semen găsind puncte comune cu el acolo unde înainte eram doar angoasați de diferențele prea adânci.

Asocierile libere creează legături pline de sevă și de noutate despre noi și despre ce se petrece în noi înșine. Prin parcurgerea procesului psihoterapeutic înțelegem mai bine agresivitatea îndreptată către sine și către un altul precum și iubirea de sine și iubirea pentru un altul. Ne percepem mai realist sexualitatea cu ale ei cupluri de opuși: sadism — masochism, voaierism — exhibiționism, dependența de celălalt — libertate, nevoia de a-l controla pe celălalt — capacitatea de a lăsa lucrurile să curgă. Realizăm trecerea de la perceperea celuilalt ca un simplu obiect al pulsiunilor noastre către conceperea sa ca pe un subiect al iubirii noastre, de la celălalt văzut ca o simplă proiecție a ce îmi imaginez eu că este el către capacitatea, nevoia de a-l accepta așa cum este acesta în realitate. Păstrăm un echilibru mai

bun între ceea ce avem de oferit într-o relație și ceea ce vrem să primim.

Prin psihoterapie aflăm cum sexualitatea ne pune în contact cu propriul corp și cu modul în care ne îndreaptă ea spre zone interioare și experiențe pe care nu știam că le avem. Conștientizăm cum fantasmele sexuale inconștiente ne cer să facem alegeri pentru viața noastră în moduri care ne duc către fericire sau către deserviciile cele mai grave. Învățăm să ne identificăm modalitățile personale, intime care ne aduc plăcerea, dar și pe cele care conduc la anestezierea angoaselor, la îndeplinirea idealurilor de fuziune cu corpul și sufletul altuia, la anularea singurătății radicale. Sexualitatea are o mare forță transformatoare: în urma trăirii unei experiențe relaționale care implică și sexualitatea nu mai suntem niciodată aceiași.

În această carte în care suntem martorii unui proces psihoterapeutic (fictiv), remarcăm și rolul vital al stimei de sine, dar și incapacitatea de a ne iubi după ce, eventual, în copilărie am fost striviți de neiubirea celorlalți. O întrebare importantă se impune: cât, cum ne putem iubi pe noi înșine atunci când nu avem interiorizate — prin identificare cu persoanele importante — gesturile respectului de sine, privirile care ne adoră, îmbrățișările care ne conțin angoasele, sacrificiul pozitiv al unei mame suficient de bune, normele sănătoase, iubitoare, dezvoltarea unor idealuri suficient de înalte ca să ne mobilizeze, dar și suficient de ușor de atins ca să ne aducă împlinire prin atingerea lor?

Procesul terapeutic prin care trece Alina, protagonista cărții, în întâlnirea cu psihoterapeutul — Pavel — este, așadar, un proces fictiv, însă povestea lui nu este mai puțin realistă. Așa cum, în teatru, viața este prezentată până la capăt, și aici, dar într-o formă concentrată, este prezentată viața unei relații terapeutice de lungă durată cu

atmosfera, ritmul, nuanțele și tensiunile ei. **Alina nu vorbește ca o persoană reală aflată în analiza personală, ea — ca și terapeutul — transformă viața în text, dar discursul lor reprezintă o esență a procesului intim și unic declanșat de relaționarea pacient — terapeut din cadrul unei psihoterapii reale.**

Analizarea poveștilor noastre legate de durerea psihică poate părea neplăcută, dar nu există o altă cale de a ajunge la descoperirea sinelui nostru autentic. Venim în cabinetul terapeutului cu mintea în alertă, cu emoțiile noastre adevărate și cu corpul care vrea, și este obligat, să le exprime pe ambele. Doar prin recunoașterea propriilor gânduri și sentimente inconștiente, prin analiza poveștilor pe care ni le spunem despre noi, putem ajunge să descoperim adevărul despre noi înșine. Facem acest lucru însoțiți fiind de un psihoterapeut care ne poate ajuta în acest demers deoarece el a făcut, deja, acest drum înaintea noastră.

Îmi doresc ca lectura *Peisajelor interioare* să vă facă să vă recunoașteți pe voi înșivă în Alina și, pornind de la această identificare și empatizare cu existența ei vie, să se declanșeze o transformare internă, o fluidizare a raportului cu voi înșivă și cu ceilalți, să se creeze o punte între umanitatea pe care am încercat să i-o insuflu și umanitatea voastră.

Doresc să mulțumesc aici celor care au contribuit la transformarea cărții inițiale în ceea ce este ea acum: Vasile Dem. Zamfirescu, Magda Ionescu, Ștefania Ciudin, prietenilor care au citit și recitit cu generozitate diversele variante, precum și pacienților mei fără de care nu aș fi ceea ce sunt astăzi. Aș vrea să împărtășesc cu toți bucuria împlinirii acestui proiect.

Pornim, așadar, de la presupunerea că Alina este în al treilea an de psihoterapie psihanalitică. Are 30 de ani. Ea a devenit, acum, capabilă să pună în

cuvinte relația cu propria mamă care, se pare, împreună cu absența tatălui, i-au marcat relațiile de iubire de mai târziu așa cum le va surprinde ea în succesiunea ședințelor de terapie.

Terapeutul o va însoți, revelându-și gândurile în fața cititorului la fiecare ședință în parte.

Alina

Ședința de luni, 2 martie 2015

În copilărie, acum îmi dau seama, îi spuneam mamei mele, fără încetare: „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi iubirea ta, dă-mi energia ta, dă-mi banii tăi, atenția ta!“ Așteptam fluxul neîntrerupt care venea de la tine, îmi deschideam supapele sufletului pentru „laptele“ tău. Când stăteam în fața oglinzii, mă ajutai să mă văd în oglindă, să mă plac, oricine aș fi fost în acel moment. Când nu eram într-o relație bună cu tine, ajungeam să arunc doar dispreț către imaginea mea reflectată pe care o vedeam ca pe o străină, demnă de a fi aruncată la gunoi, uitată.

Cred că v-am mai spus că mama a fost distrusă de ura tatălui meu. Pe când eu aveam 10 ani, o vedeam în lacrimi, îngenuncheată de durerea de a fi respinsă. Aflată în fața depresiei ei care mă fascina parcă, m-am lăsat prinsă în mrejele suferinței. M-am hotărât pe tăcute, definitiv, fără să pot gândi altceva, că îi voi vindeca sufletul rănit. M-am așezat în fața ei, lângă ea, mereu prezentă, însoțindu-i fiecare lacrimă, aducându-i tot ce credeam eu că este vindecător. „Nu îl mai ai pe el, deși este prezent fizic, dar mă ai pe mine, total, definitiv. Nu voi iubi pe altcineva, nu îl iubesc pe el, cel care te-a făcut să suferi, te iubesc doar pe tine. Ești unică, această certitudine — pe care el ți-a luat-o — o poți obține, acum, de la mine“; „Dă-mi mie durerea ta, tristețea ta“, parcă îi spuneam. „O iau de pe tine ca pe o haină prea grea și o duc eu. Sunt doar un copil, dar pot să o duc, să o interiorizez, să las acest musafir dureros, dar dorit, în mijlocul meu“. Cred că în acel moment am sădit în mine semințele gândului că voi fi o femeie mereu părăsită. Asta trebuie să fie. Atunci

i-am promis, fără să știu, că voi suferi cu ea aceeași suferință, i-am promis că vom fi la fel, că nu va fi singură în acel doliu dureros. Nici nu cred că a înțeles ce am făcut pentru ea, eram un copil, nu puteam exprima toate aceste sentimente. Nici acum, nici măcar eu nu mă înțeleg prea bine. Totul a fost fără cuvinte. Viața mea a fost trasată, parcă, definitiv, atunci.

Mă gândesc că orgoliul meu a fost să devin, astfel, egala ta. Dacă îl înlocuiam pe tata în inima ta, eram egala lui. Intram în lumea ta, a adulților. Prea repede, într-adevăr, cu consecințe nefaste, dar ce poate dori un copil mai mult decât să fie mare?

Din momentul în care te-ai separat, sufletește, de tata — pentru că fizic ați rămas mulți ani, grei, împreună — ai devenit doar o mamă. Femeia, iubita, corpul tău, inima care ar fi putut tresălta de iubire pentru un bărbat au fost uitate. Oare declarația mea tacită de fidelitate te-a făcut să îmi dai mie fidelitatea ta, să lași de-o parte feminitatea care nu își avea locul în relația mamă-fiică? Oare, fără să vreau, ți-am cerut eu asta? Oricum, asta s-a întâmplat.

Trăind lângă tine, cea nouă, am uitat să îmi reamintesc, mai târziu, cum să fiu o ființă a plăcerii de-a fi cu un altul, cu un bărbat, cum să fiu o ființă a relațiilor senzuale. „Asistentele medicale“, nu-i așa, își îngroapă senzualitatea, uită de ele. În mine dormitează, nostalgic, dorul după o relație împlinită. Am vrut de la prietenii mei bărbați doar tandrețe, iar ei au vrut doar sex. Haina celei care alină (mă chema Alina) a fost observată, pe când eram adolescentă, apoi adultă, de cei care aveau nevoie de mine ca de o pomadă pentru suferința lor în dragoste. Procedurile mele erau deja perfecționate din relația cu mama. M-am îndrăgostit de un coleg de școală care plângea pentru că fusese nefericit cu o alta. M-am așezat tăcută, cu inima tresăltând de emoție, fără cuvinte, în poziția confidentei, a celei pline de empatie, cea

care șterge lacrimile discret. Asistenta medicală a sufletelor împovărate! Credeam că prezența mea iubitoare îl va salva de depresie, de doliul după cealaltă, că îmi va răsplăti iubirea cu fidelitatea, constanța, iubirea lui. Bineînțeles că nu a fost așa.

Îmbrăcându-mă cu suferința mamei, am dat suferinței locul întâi în viață. Bucuria celorlalți mi se părea superficială. Bucuria de a trăi mi se părea superficială. M-am retras destul de mult pipăindu-mi parcă, în permanență, rănile induse de relația mamei cu tata. M-am izolat. Doar eu și mama, pe o insulă a noastră pe care veneau rar alți oameni, alți prieteni. Tânjeam după o prietenie adevărată, dar îmi și era foarte teamă de ea. În liceu, sexualitatea afișată de colegele mele mi s-a părut prea bruscă, prea departe de ceea ce era viața cu adevărat. Dorul de tatăl meu, pe care îl vedeam rar, dar și doliul preluat de la mama erau în contradicție cu sexualitatea. Probabil că ea exista. Nu mai știu cum făceam să nu o aud, să nu o percep în corpul meu. Doar mult mai târziu am aflat că există ceva care se numește… nici acum nu pot rosti ușor cuvântul „masturbare“. Au apărut plăceri complet noi, dar și o enormă rușine, vinovăție, sentimentul că sunt o ratată, o străină. Fantasmam relații minunate cu bărbați pe care îi idealizam, dar pe care, în realitate, îi țineam la distanță cu un succes pe care, acum, îl regret enorm.

Intelectul, învățatul, școala au devenit, compensatoriu, lucrurile pe care mă puteam baza. Școala avea ceva îndoliat pentru că era bazată pe renunțare, pe interdicții, pe accentul pus pe renunțarea la plăcere. Pentru mine era doar un bun pretext să mă ascund, să fac să treacă timpul, să mă îndepărtez de mine însămi, de ceilalți. Înregimentându-mă, îmbrăcată în uniformă, harnică, ratam drumul către mine însămi, centrată fiind pe memorarea temelor pe care mi le dădeau profesorii. Mă negam pe mine ca să fac loc în

mine pentru atâtea cunoștințe pe care, acum, le văd ca inutile. În plus, ratam mereu să iau un premiu. Nu suportam concurența, nu suportam să fiu în conflict cu primii din clasă, să lupt cu ei, să îi înving. Dacă aș fi luat un premiu ar fi trebuit să mă fi supus invidiei clasei, să am ceea ce ei nu aveau, premiul cel mare, și asta îmi era imposibil.

Pavel

Ședința de luni, 2 martie 2005

Au trecut trei ani de când m-am aflat pentru prima oară în fața Alinei. La prima ședință, a avut un zâmbet indefinit, plăcut, dar adresat global, spațiului exterior, cabinetului, și nu mie, bărbatului așezat în fața ei. Îmi aduc aminte că resimțeam un ușor disconfort, zâmbetul ei îmi spunea că nu se lasă atinsă afectiv de niciun bărbat și de nicio femeie și, așadar, nu se va lăsa atinsă nici de mine, cel căruia îi ceruse o consultație, un ajutor așadar. Părea învăluită într-o aură plăcută, blândă, dar închisă ermetic. Materialul cu care se înconjura era mătase împletită cu fire de oțel transparent. Am remarcat contrastul dintre cererea de ajutor și închiderea corpului și a surâsului. Mă întrebam cum să înțeleg acest paradox? Ea nu credea că poate exista cineva care să o ajute, să o înțeleagă? Acesta este modul în care se apăra de angoasa dată de întâlnirea cu un străin? Sau era o armură pe care o purta în permanență? Îmi cerea ajutorul doar pentru a-l refuza, apoi, politicos, dar cu toate forțele?

O simțeam pe potențiala pacientă ca emițând o declarație diafană de independență, fără să fi fost, vreodată, dependentă de cineva. Oamenii erau undeva departe, ea fiind, în consecință, intangibilă, dezamăgită, dar împăcată, în același timp, cu singurătatea.

Trecuse pe lângă mine, în sala de așteptare, ca o fantomă mătăsoasă, elegantă, dar care nu aparținea timpului prezent. Părea să fie în așteptare. Fără să știu de ce, m-am gândit că ea aștepta ca viitorul să îi aducă ceva din trecut, un

trecut pe care îl regreta, de care avea nevoie și la care nu putea renunța. Poate chiar un trecut pe care nu îl trăise cu adevărat, ci doar și-l dorise.

Îmi amintesc că mi-a trecut prin minte, fără să vreau, că nu făceam parte din trecutul ei, dar că îmi cerea să îl aduc înapoi. Mai simțeam că, cel puțin pentru moment, nu părea că am permisiunea unui minim acces către interiorul ei. În consecință, intuitiv, mi-am lăsat deoparte modul meu obișnuit de a fi și m-am lăsat atras, fără să îmi propun nimic, către acest veritabil teritoriu virgin pe care Alina îl reprezenta pentru mine.

În ședința de față, după trei ani de la începutul terapiei, Alina a părut să renunțe la tonul pe care îl dicta sinele ei inautentic și a ieșit din rolul de elevă silitoare care trebuie să ia note bune, de data aceasta la materia numită Psihoterapia Personală. Am simțit-o, în tot acest timp, ca fiind înghețată afectiv. Mi-a cerut implacabil să nu fiu o persoană vie care să aibă gânduri, fantasme, plăceri, viață personală, ci să fiu doar un profesor de modă veche căruia să îi poată cere teme de făcut pentru acasă. Mama ei a învățat-o că pentru a fi iubită trebuie să obțină performanțe. Pentru mine — dar Alina nu părea să fie interesată de asta — performanța ar fi însemnat să intre în contact cu sinele ei adevărat, să creeze o intimitate autentică în relația cu mine. Pentru ea performanța însemna să fie într-o relație de ruptură cu sine însăși și să obțină note bune de la mine cu prețul imens al înstrăinării de sine. Obținuse, în final, doar disperarea mea; mă întrebam adesea, după ședințele cu ea: când avea să simtă o saturație pentru această formă de terapie pe care o vedea ca un pe permanent examen oral în care trebuia să își turuie lecția învățată pe dinafară ca să fie sigură că va primi nota zece? Pentru a face lucrurile și mai complicate, ea părea împământenită într-un rol de victimă, modul ei, se

pare, împrumutat de la mamă, de a avea sânge albastru.

Mama ei o învestise pe Alina cu rolul de salvator, cu rolul de terapeut personal. Mama a altoit pe planta firavă care fusese fiica sa, sentimentul de a fi victimă, de a fi părăsită. Deşi fizic, concret, Alina nu a fost abandonată de tatăl ei, ea purta această excrescenţă impusă artificial de mamă, sentimentul de a fi fost victima unor abuzuri. În plus, mama a învăţat-o, prin relaţia lor concretă, cotidiană, că iubirea nu presupune libertate, nu presupune diferenţierea mamă-fiică, ci reluarea unui veşnic rol de elevă a unui profesor-mamă ce era exigent, dar drept.

Mă întrebam ce s-ar fi întâmplat dacă i-aş fi dat Alinei nota 10, aşa cum îmi cerea mereu? Ce se întâmpla cu o elevă de 10 pe linie? Vrea ea, oare, să devină, în acest fel, asistenta mea sau poate chiar egala mea arătându-mi că ştie tot atâtea lucruri câte cunosc eu? Sau poate este modul ei de a mă seduce, de a mă cuceri? Dar aceasta ar fi doar o cucerire intelectualizată, fără rădăcini în carnea sentimentelor.

Devenisem, în ultima vreme, un tată simbolic pentru Alina. Şi aceasta mi-a atras, în consecinţă, ura ei mocnită, tăcută, complet reprimată pe care, iniţial, o simţise faţă de tatăl ei. În trecut, ea l-a omorât, simbolic, pe acest tată, l-a scos din mintea ei în calitate de reprezentant masculin care ar fi putut aparţine lumii ei interioare. Deşi lucrurile nu stau chiar atât de simplu. Această „crimă" a avut un beneficiu secundar major, a ajutat-o pe Alina să îşi nege atracţia faţă de acest bărbat care reprezenta încarnarea persoanei interzise. „Nu am dorinţe interzise pentru simplul fapt că nu există o persoană interzisă faţă de care aş putea avea vreun sentiment" părea să strige ea celor care ar fi vrut să o asculte. În această familie, în copilăria Alinei, învinsese puterea maternă, puterea femeilor care s-au aliat pentru a face o virtute din

necesitatea de a se resemna în fața neiubirii unui bărbat.

Ea și-a permis, astfel, în adolescență și în tinerețe, doar relații cu băieți (ezit, aici, să scriu „bărbați") care reprezentau, mai degrabă, o mamă de protejat decât un tată de sedus. Acest din urmă scenariu ar fi însemnat pentru Alina o postură interzisă, extrem de angoasantă, de nesusținut.

Alina a trăit în relație cu majoritatea oamenilor așa cum a trăit până acum în relație cu mine. Ea mi-a afirmat întotdeauna, implicit sau explicit: „să nu credeți despre mine că am dorințe, eu am doar virtuți terapeutice adresate unei mame care nu poate trăi fără mine; în plus, eu nu cer nimic pentru mine, vă rog să apreciați asta". Ea a închis, astfel, curgerea energiilor vieții, autenticitatea care a fost asociată, tragic, cu o infidelitate față de o mamă complet ascetică și care cere de la fiica ei un ascetism în oglindă.

În ședința aceasta i-am spus ultimele două fraze și i-am transmis și ideile mele legate de tatăl interzis. Am vorbit cu o anumită grijă, sub forma unor întrebări, a unor ipoteze de lucru și întrebând-o ce crede și ea despre toate acestea. Aceste interpretări mi-au folosit, de altfel, și mie. Am respirat ușurat după ce i le-am spus. Dacă am putut rosti cuvintele astea înseamnă că și ea era pregătită să le audă și, prin urmare, gata să privească lucrurile în față și să le lase să își facă efectul în ea însăși.

Alina

Ședința de vineri, 6 martie 2015

Mamă, ți-am dat atât și nici măcar nu te cunosc cu adevărat. Cine ești tu? Am alergat, în clasa întâi, până la tine la birou, ca să îți spun că am luat primul 10. Îl vedeam, cred, ca pe un medicament atotputernic pentru tine, pentru tristețea ta. A reușit, oare, forța vieții mele, atunci, să îți micșoreze durerea? Pentru că ai râs și m-ai îmbrățișat. Poate de asta am continuat să învăț, mereu, foarte bine. Pentru a obține râsul tău.

Te urăsc! Sună groaznic, dar am spus-o. Te urăsc pentru bunătatea ta. M-ai ținut lângă tine prea mult. Cu voia mea, este adevărat. Dar trebuia să știi, trebuia să îmi spui că viața este în altă parte. Chiar dacă eu nu voiam să văd, trebuia ca tu să îmi spui. Nu m-ai învățat să fiu o femeie împlinită. Nu te-am văzut împreună cu tata prea des. El era mereu plecat în delegații. Un pretext pe care îl folosea întotdeauna. Oare o fi avut pe altcineva? În certurile lor, noaptea, certuri pe care le ascultam cu urechea ciulită, parcă nu am auzit, totuși, acest reproș.

Ai stat lângă el, mamă. Poate ai refuzat gândul eșecului afișat către ceilalți, către tine. Ar fi fost mai sănătos să fi plecat de la început. Acum el a murit. A făcut-o ca pe un reproș către tine? Un om poate să moară doar ca să transmită un mesaj pe care nu ți-l poate transmite altfel?

Voi doi, față în față, demult, pe când aveam 4 ani. Și eu uitându-mă la voi. Sorbindu-vă privirile care nu erau îndreptate către mine. Pe atunci eram încă liberă pentru că voi nu erați concentrați asupra mea, nu în sensul în care ai fost tu, mamă, mai târziu. Oscilez între imaginea acestui cuplu și

imaginea mamei singure, deznădăjduite, îndurând. Mă simt ruptă între tată și mamă. Pe tata îl aduc aici destul de nenatural. De fapt, el nu a fost prezent pentru mine, nici fizic și nici afectiv. Îl privesc cu ochii de atunci: plin de viață, dominând, glumind, făcând aluzii sexuale cu prietenii lui, aluzii pe care nu le înțelegeam, dar care, totuși, mă făceau să roșesc. Îl văd ca printr-un geam. Îmi amintesc un singur sfat al lui, când a găsit câteva minute pentru mine: „Când mănânci să începi cu ce nu este bun și să lași la sfârșit ce este mai bun la gust“. Și singurul lui cadou: o trusă de carioci. Eram copleșită de emoție că un bărbat așa mare, așa de important, era atent la mine. Simțeam că puterea lui parcă era canalizată către mine pentru a mă ocroti. Apoi, gata, a început să lipsească enorm. Uneori, rar, din suferință, din dezorientare, încerc să îl imit, să îi repet bancurile cu același ton pe care îl folosea el. Și am încă ceva de la el: o formă rară de eczemă. Am în mine genele lui. Chiar și pe cele care ratează.

Am venit la dumneavoastră, la terapie, ca să iau toate aceste imagini, ale părinților mei, ale prietenilor mei din școală, ale iubiților mei și să pot face din ele un întreg. Trecutul meu este ca un puzzle care trebuie, urgent, completat. Nu găsesc un sens. Trag o linie, acum, la 30 de ani, și mă întreb cine sunt eu, de fapt.

Sunt o campioană a ascetismului — fără voie, este adevărat. Ar trebui introdusă la olimpiadă proba asta. Te solicită mai mult decât decatlonul, o spun în cunoștință de cauză.

Unde am fost eu? Eu, între femeie — feminină și „asistentă medicală“ cu multiple talente în pansarea rănilor sufletești. Ce nu am îndrăznit să trăiesc dacă am ales acest mod de viață, acest mod de a fi în relație cu bărbații? Care este opusul sorei medicale? Ce aș fi putut fi altceva? Aș fi putut fi altceva?

Când primul meu prieten se plângea de relația lui cu cea mai frumoasă fată din liceu, o relație care nu a mers niciodată, mi-am promis că iubirea mea îl va vindeca. Nu suportam oamenii cu inima sfâșiată. Când am rămas, odată, singuri, la mine acasă, parcă nu mai știam de mine. M-am dăruit lui ca să pot să îi șterg lacrimile. Asistentelor medicale le pui o mică sumă de bani în buzunarul de la halat. El mi-a spus că relația noastră este deosebită, nu se compară cu nimic. Își oferea, astfel, singur, autorizația să fie și cu alte fete, în paralel, în timp ce continua relația noastră „specială“. Ce oarbă am fost! Iubirile din adolescență sunt cele mai frumoase pentru că sunt oarbe. Împietrită, am făcut un avort. Păcatul meu împotriva Vieții. Oare de asta nu am copii acum, la 30 de ani? Există un mecanism de compensație? O balanță a destinului?

Mai mulți prieteni mi-au spus că am o privire albastră care trece prin ochii lor, iese prin spatele capului și îi fixează de spătarul fotoliului. Trece prin ei adică? Nu mă uit la ei? Parcă vreau să îi „citesc“ complet și, după asta, să îi țintuiesc. Vreau oare să îi țintuiesc, să am putere asupra lor? Tata îi hipnotiza parcă pe oameni, avea o mare putere de convingere, dar îi privea în ochi, îi privea pe ei. Nu înțeleg de ce fac asta, nu este ceva intenționat. Poate creez, în felul acesta, o legătură, ca o coardă invizibilă; dar îi și țin la distanță. Vreau apropiere, dar o apropiere „la rece“. Am o inimă caldă și o privire rece. Sunt mamă și tată în același timp. Uneori vin greu la ședințele de terapie. Nu vreau să par nerecunoscătoare. Au fost multe momente bune. Deși păreți cam rece, sunteți un om bun. Aș vrea mai mult de la dumneavoastră. Sper că nu mă luați în serios. Distanța asta este foarte bună. Sunteți rece-cald. Ha! Sunteți ca mine. Și eu vă țin la distanță, nu vă las în barca mea și nici eu nu urc în barca dumneavoastră. În multe din ședințele dinainte, la plecare, îmi venea să vă cer cuvintele

mele înapoi, îmi este așa de greu să vă arăt „handicapurile“ mele. Deși, cel mai adesea, este vorba despre ce mi-au făcut părinții mie, eu neavând, neapărat, un rol în toate astea. Parcă îmi cereți mereu să îmi arăt mațele. Nu mai suport. Parcă îmi vine să vă strig: tragi prea mult de mine, mai trebuie să mă gândesc mult doar la ce este mai rușinos despre mine?

În ultima vreme m-am gândit la dumneavoastră și asta pentru că am visat foarte mult. Nu mă descurc cu visele mele. „Ale mele“ este un fel de a spune. Mai curând eu le aparțin lor. Ce distanță între viața mea de peste zi și viața mea din vise! Le trăiesc cu totul — frica dată de ele, plăcerea, surescitarea — dar, în același timp, mi se par străine. Ce ciudat să fii cotropit afectiv de ceva ce se produce fără aprobarea ta, fără ca măcar să înțelegi care este mesajul.

Îmi amintesc bine doar unul din ele: eram un fel de preoteasă a unui cult, cu o haină lungă, până în pământ, neagră. Eram pe o scenă de spectacol, undeva afară, o scenă ca de concerte. Îndeplineam un ritual, dăruiam ceva, o căciulă ciudată, ca a pionierilor americani, dar cu o pană de muschetar. Asta însemna că aparțin acelei religii. Apoi, când am îngenuncheat, am avut, în vis, un sentiment de fals, de prefăcătorie. Eram atât de rușinată că le făceam asta celor prezenți, că îi înșelam, că, de fapt, nu credeam! M-am trezit, a fost un coșmar.

Ce am dăruit eu, cu adevărat, prietenilor mei? Nu cumva am fost mereu falsă? Nu cumva mi-am dăruit doar mie? Mi-am dăruit o simplă repetiție a relației mele cu mama. La asta nu am putut să renunț — să fiu „terapeuta“ ei. Și atunci le-am aplicat acest regim și prietenilor mei, le-am făcut lor ceea ce făcusem cu mama. Oribil! Cât timp am pierdut crezându-mă o generoasă. Câtă suferință inutilă! A lor și a mea. Și ce supărată eram pe ei dacă îmi refuzau „darurile mele altruiste“. Dacă aș avea acum un prieten nu i-aș mai dărui nimic în

mod special. Aș trăi. Aș fi eu. Ar fi un troc. Trocul este cel mai cinstit și nu poate ascunde intenții rele.

Poate că și dumneavoastră vă dau ceva ciudat care aparține unor perioade diferite: ceva din trecutul meu îndepărtat — pana de muschetar — și ceva din trecutul mai recent — căciula. Poate văd terapia ca un ritual, prin care trebuie să vă dau ceva obligatoriu? Parcă ar trebui să mă supun? Religia respectivă ar fi, oare, terapia?

Terapia este, oricum, o constrângere — trebuie să vin la ore fixe, să plec când spuneți dumneavoastră, să plătesc chiar dacă nu vin; să vorbesc despre mine, iar dumneavoastră să nu vorbiți deloc despre ce simțiți…

Liberă de mamă de-aș fi. De tată nici nu mă pot elibera pentru că nu am avut o relație adevărată. Poți să te eliberezi de cătușe pe care nimeni nu ți le-a pus? Pe care le-ai fi vrut, dar pe care nu le-ai avut?

Nu se mai termină ședința asta! Uneori îmi vine să plec mai repede. Mă opresc doar ca să nu mă considerați țăcănită. Știu că vreți să fiu cât mai liberă când vin aici, în cabinet, să gândesc și să vorbesc liber, dar, uneori, aș ajunge să fiu nepoliticoasă dacă aș spune tot ce aș gândi despre dumneavoastră. A fi liberă înseamnă să fiu nepoliticoasă? Este și o agresiune aici pentru că a fi liber înseamnă să îl părăsești pe celălalt, pe tata, pe mama, pe iubitul X. Nu poți să iubești pe cineva și să fii liber, în același timp. El se va aștepta la dependența ta și va trebui să îi dai asta, altfel te va părăsi. Dacă mă gândesc la tot ce am spus până acum, pare că îmi pun cătușe singură, într-o relație.

Dacă m-aș duce la alt terapeut ar însemna că sunt liberă față de dumneavoastră? Asta v-ar face să spuneți: iată o femeie, un adult eliberat? Ce criterii aveți? Ce așteptați, de fapt, de la mine? Ce înseamnă ceea ce mi-ați spus acum câteva

săptămâni: să fiu cât mai liberă în ce spun, aici? Este o capcană, am citit și eu despre terapii. Niciun pacient nu poate asocia cu adevărat liber. O spun experții din meseria dumneavoastră. Îmi cereți ce nu există: libertate de gândire. Îmi cereți asta mie, cea care sunt în căutarea cătușelor.

Ca să fiu liberă ar trebui să nu mai sufăr. Asta este mai ușor pentru prezent, dar mi se pare imposibil pentru trecutul meu. Am suferit suferința mea. Am suferit suferința mamei. Cum să mă eliberez de ceva ce a fost în trecut, de ceva ce mai păstrez, încă, în mine, în corpul meu? Știți cum sunt cercurile din trunchiurile copacilor? A reușit cineva să se elibereze de o durere prelungită, masivă, din trecut, din miezul copacului? A reușit cineva asta până acum? Să mă eliberez de suferință parcă ar însemna, în același timp, să pierd ceva din mine însămi. Șopârlele își pierd coada, dar lor le crește o alta la loc. Ar trebui să am și eu o coadă nouă care să se numească: Alina fără suferințe. Alina cea liberă. Eu mă asupresc singură, eu sunt cea care îmi pun cătușe, tot eu mă eliberez. Am eu oare curajul de a lăsa suferința deoparte, a mă elibera de ea, de a nu o mai accepta? Nici nu știu cum ar fi viața mea atunci. O mare necunoscută. Ah, ce dor îmi este de o astfel de viață!

Pavel

Ședința de vineri, 6 martie 2015

Intervenția mea din ședința trecută a avut succes! A apărut, pentru întâia oară, afirmată direct, ura Alinei față de mama ei. Este, probabil, o mișcare de diferențiere, de desprindere din coconul matern care îi interzicea Alinei să fie, cu adevărat, un om matur și autentic. Ca să fie ea însăși, Alina trebuia să treacă prin această ieșire din simbioză.

Este o renaștere la care sunt invitat să asist. Ea iese, pentru a doua oară, de data aceasta doar la un nivel simbolic, din burta mamei, cea care o înghițise și o păstrase acolo dintotdeauna. Alina plânge, și se plânge, pentru că lasă în urmă ceva din însăși substanța ei și, în plus, se teme de ceea ce va găsi afară, la lumină.

O salvează faptul că are înscrisă în memoria afectivă anii în care se pare că părinții s-au iubit, totuși. O parte din sinele ei s-a identificat cu iubirea senină a părinților în chiar momentul în care conștiința de sine începea să se structureze. Acel cuplu ideal, de care nu amintise niciodată, este, acum, un model pe care îl vrea pentru viața ei.

I-am spus asta, iar ochii ei s-au umplut de lacrimi. Ea are de reconstruit ceva ce a fost spart la exterior odată cu apariția urii dintre tatăl și mama ei și care a dus, mai apoi, la fisurarea, la disocierea a ceva din chiar miezul ființei ei.

Efectul secundar al desprinderii de mamă este acela că mă consideră pe mine responsabil de toată durerea și neplăcerea care însoțesc acest proces. Crede că eu i-am luat plăcerile care derivau din fuziunea ei cu mama, o relație de

siguranță aparent completă, o relație în care sugea la nesfârșit de la un sân ce i se tot impunea; prețul plătit a fost greu: faptul că a trebuit să se mintă, să nege că laptele cald a fost amestecat, de fapt, în tot acest timp, cu un lichid amar.

Sunt pentru ea, acum, un tată simbolic care îi impune soției să fie mai atentă la el și care îi cere copilului lui să iasă din fustele mamei. Am devenit o moașă care o trage afară cu forcepsul pentru a o salva din portul liniștit reprezentat de uterul matern, din acest veritabil adăpost în care dorințele personale nu mai aveau alocat niciun spațiu; sunt o moașă care o împinge în larg, spre oceanul vieții, departe de strâmtul spațiu al lichidul amniotic.

O parte din ea se răzvrătește împotriva mea pentru că eu îi „iau" toate plăcerile de copil. Alina știe intuitiv că face această mișcare de dragul meu și că, în felul acesta, mă implică direct în „chirurgia afectivă", în repararea relației patologice mamă–fiică.

Nu este vorba aici doar de o atribuire falsă din partea ei. Am și eu un rol, este adevărat. Nu îmi place această mamă care și-a parazitat fiica și a tras-o într-un labirint fără speranță, plin de morți și de moarte. Îmi place, însă, de fiica ei care muncește atât de mult și pe care o vreau eliberată de această îmbibare maternă.

Ceea ce o împinge pe Alina departe de mama ei nu este, însă, doar iubirea tandră față de persoana mea, ci și propria dorință de viață. Sentimentul de inadecvare, de a acționa dinspre un sine fals și uneori inundat de propriul dispreț de sine o face să caute soluții în altă parte, în afara familiei sale.

Alina uită acum de cererile ei din primele ședințe: „Îmi doresc să mă eliberez de anxietățile mele", „aș vrea să nu mai cunosc durerea insomniilor care au deja 2 ani", „aș vrea să mă cunosc mai bine, nu mai știu cine sunt", „îmi doresc un echilibru, aș vrea să mă eliberez de

mama care nu mă lasă să trăiesc liberă, să respir“. Aceste cereri clar formulate au fost în primele luni fundamentul pentru relația noastră terapeutică, pentru instalarea unei alianțe indispensabile pentru progresul oricărei psihoterapii. Doar cei animați de o suferință se angajează, se pare, în demersul, nu întotdeauna ușor, al căutării și regăsirii de sine.

Cum se întâmplă adesea, și ea, la începutul terapiei, și-a dorit să se schimbe rapid, dar fără să se implice afectiv prea mult. Își dorea o tehnică scurtă, chiar dacă dureroasă, o chirurgie psihologică salvatoare prin care simptomul, neajunsul, suferința să fie îndepărtate pentru a putea începe o viață complet nouă. „Puneți-mi întrebări, eu vă răspund și o să îmi notez apoi soluțiile pe care o să mi le dați!“ mi-a propus ea metoda de lucru. Am căutat o modalitate de a spune că, pentru a schimba o parte din noi, este nevoie de o schimbare mai profundă, o cunoaștere de sine care cere timp și o intensă implicare. Aceasta ne ajută să luăm deciziile importante în cunoștință de cauză și nu mânați de impulsuri care ajung să ne surprindă și pe care apoi le regretăm deoarece plătim prea dur pentru ele.

La începutul demersului terapeutic îi oferisem o libertate de exprimare pe care nu și-o permisese până atunci. O rugasem să vorbească pe cât se poate de liber despre gândurile ei, despre ce simțea, să încerce să nu se cenzureze, chiar dacă ce spunea ar fi putut să apară ca fiind stânjenitor, interzis, violent, de nespus, rușinos. Această libertate oferită este o ușurare pentru unii, însă pentru Alina a fost, inițial, o povară. Așa cum unii copii desenează cu ușurință pe o foaie de hârtie obișnuită, dar sunt inhibați în fața unei coli mari și nu pot să deseneze nimic, la fel spațiul psihic simbolic oferit în cabinetul meu a angoasat-o puternic. Mă vedea ca pe un necunoscut cu potențial periculos. Libertatea interioară

înseamnă pentru ea a lăsa frâiele din mână, a renunța la control, a lăsa deschise ecluzele interioare. Își exprima, uneori, deschis teama: „Și dacă nu le mai pot închide la loc?“, „Dacă odată pornită nu mă mai pot opri?“. Această eliberare interioară înseamnă a lua contact cu lucruri știute, dar mai ales, lasă loc surprizei întâlnirii cu părți din noi pe care nu le cunoaștem, pe care le recuzăm și pe care le ascundem de ceilalți ca pe niște răni rușinoase. „Văd că mă ascund pe mine de mine și, bineînțeles, și de dumneavoastră!“ și-a dat ea seama mai târziu.

I-am propus această libertate interioară ca un mod de a lupta împotriva unui trecut care i-a dus prea multe limitări. Cel care se supune demersului terapeutic poate fi, aparent, aliatul psihologului, dar totul nu este atât de ușor pe cât pare. Rușinea, teama, vulnerabilitatea au construit din nou, în cadrul chiar terapeutic, noi ziduri pentru a apăra un eu ce se simțea fragil, un eu care nu voia să ia contact cu ceea ce venea din afară, dar mai ales dinăuntru, și care era perceput ca fiind insuportabil.

Vedem cum ea care, la început, a cerut imperios o schimbare se opune acum impunând un regim totalitar în spațiul său psihic, același care i-a adus în trecut suferința. „Nu pot să vorbesc despre asta, este prea greu, niciodată! Sau, mă rog, nu acum!“, „La ce bun, nimic nu mai poate fi schimbat!“.

Ba da, am încercat eu să îi transmit în această ședință, raportul nostru cu o traumă din trecut sau cu mici traume cumulative se poate schimba, putem deveni mai puternici decât ceea ce ne-a rănit, putem începe să avem un eu mai puternic decât anxietatea ce tot vrea să ne copleșească.

Am întrebat-o ce are de ascuns față de mine, în final? Și de ce s-ar ascunde de mine? I-am arătat că vrea să ascundă ce i-au făcut părinții, ca și cum ar fi ea cea vinovată de faptele lor, de neștiința lor de a-și trăi propria viață. În plus, am întrebat-o

dacă nu cumva vrea să îmi ascundă dorințele ei intime pentru că i se pare că îi interzic să fie ea însăşi, că îi impun, din motive necunoscute, obscure, un căluş permanent.

Nu a vrut, o perioadă lungă de timp, ca eu să îi simt agresivitatea interioară pentru a nu o considera un „copil rău“. O simțeam stând chircită, închisă în sine, în spatele multor măşti. Uneori eram complet descurajat: chiar vrea să îşi păstreze toată viața rănile ei vechi, necicatrizate?

Am provocat-o la un moment dat. I-am solicitat să facă un mic exercițiu mental. Putea ea să scrie o listă cu răspunsuri la întrebarea: ce nu mi-ar spune niciodată, mie, terapeutul ei personal? Putea să nu îmi mărturisească direct dacă nu voia, dar eu mi-aş fi dorit să o fac să iasă din spatele zidurilor măcar în propriii ei ochi. I-am spus că, în spatele fiecărei fraze pe care o va scrie, putea fi sigură că a construit metereze, armuri, garduri de sârmă ghimpată pentru a interzice apropierea oamenilor care ar fi putut să o vadă. Dar i-am spus şi că asta îi solicită o enormă energie pe care o investise în mica frază: „Numai de nu s-ar afla cum sunt eu cu adevărat!“.

Dar ce s-ar întâmpla dacă s-ar afla? am întrebat-o cu mai bine de un an în urmă. Şi aici ea a construit o listă lungă: Ruşinea i-ar înroşi obrajii, disprețul potențial al celorlalți ar albi-o la față. Imaginea ei de sine ar fi atât de zdrențuită, încât ar trebui să se ascundă în cotloane ale uitării şi ar trebui să evite oglinzile zile întregi. Părea că voia să târâie prin viață vinovății (autoamplificate) la fel de mari ca cele din copilăria inhibată de figura mamei.

M-a luat odată prin surprindere spunându-mi „Dar dacă v-aş putea spune, ce eliberare ar fi!“ „Ba nu, nu voi spune, nu mă pot lupta cu ruşinea, cu riscul de a vă pierde, cu riscul de a mă arăta plăpândă, deci inferioară“ a anulat ea repede propria îndrăzneală. Poate chiar aş putea profita,

în sens negativ, de confesiunile ei, mi-a mărturisit ea un gând angoasant care o măcina. În același timp, știa perfect că știu să o ascult, că nu i-aș sublinia nesiguranțele, că nu i-aș face vreodată un rău.

Însă, în pofida a toate, încet, încet, a pornit pe un drum interior care a dus la o eliberare a energiilor pe care le utiliza înainte doar pentru a se ascunde cât mai bine. A început să își găsească o liniște sufletească la un alt nivel, un echilibru mai flexibil a început să se instaureze.

Alina

Ședința de luni, 9 martie 2015

Istoria mea este doar istoria traumelor pe care mi le-au impus părinții? Este doar istoria absențelor tatălui meu și a doliului permanent al mamei mele? În loc să mă crească așa cum crești o plantă firavă, cu maximă grijă, cu preocupare, părinții mei mi-au făcut mai mult rău. A existat o neînțelegere permanentă între ce aveam eu nevoie cu adevărat și ceea ce credeau ei că am nevoie cu adevărat.

Nu mai știu în ce moment am avut revelația faptului că eu sufăr pentru mama, pentru ceva ce nu este al meu. În liceu eram, probabil.

Am mers amândouă prin viață, îndoliate, ca în urma unui mort: tata. Sau, mai exact, iubirea ei pentru tata era cea care murise. Fusese omorâtă, ca să mă exprim mai exact. O crimă a avut loc, un bărbat a omorât iubirea unei femei. Eu personal, cred, acum, că nimeni nu îți poate face rău decât dacă îl lași tu. Mama a acceptat, a ales chiar, să fie victima infinită a primei și ultimei ei iubiri. Uite cât sufăr, părea să strige ea, pe tăcute. Și eu n-am avut ce face, m-am alăturat ei: uite cât suferim noi două, ce deosebite, ce nobile suntem. Femeile suferă și bărbații sunt niște porci! Ar fi trebuit să ne punem un panou în casă cu litere mari: Liniște, se suferă! În „templul“ familiei mele nu se râdea. Se cultiva durerea, se depuneau lacrimi pe altar, se purta pământiul la față, culorile terne. Plăcerea era suspectă, Râsul era împotriva firii. Oricum, nici nu prea îmi venea să râd.

Câtă neputință, dar și câtă voluptate, de fapt, din partea mamei! Câtă căutare artificială a durerii! Poate totul a fost o mascaradă ca să ascundă faptul

că nu știa să trăiască, nu știa să se bucure. Forța vieții ei era prea mică și a ales „noblețea“ celei care îndura din cauza altuia. Ce armă teribilă: să îi arăți rănile soțului tău și să îi spui cu o superioritate prost mascată: uite ce mi-ai făcut! Să cazi în genunchi în fața mea dacă vrei să te iert. Iar el a răspuns … a ales să fugă prin orice mijloace, deși au rămas căsătoriți.

Iar eu am fost o biată actriță în această comedie, o tragi-comedie. Din cauza mea au rămas împreună, nu știu dacă v-am spus. Se despărțiseră și mama a aflat că este însărcinată cu mine, în 2 luni. El s-a întors imediat. Ar fi trebuit să se salveze, atunci încă mai aveau timp. Eu, care eram doar o biată celulă, am putut atunci să îi reunesc pe părinții mei. Mai târziu nu am reușit asta, și cât de mult mi-am dorit. Voi muri oare cu acest sentiment intens de sfâșiere, de a fi făcută din două bucăți, din mamă și tată separați? Oare au mai făcut dragoste după ce m-am născut eu? Parcă mi-au transmis pe canale necunoscute ideea că, în viață, soluția este abstinența sexuală. Noi, cei din familie suntem călugării unei religii ciudate care spune că nimic nu ne desparte, oricât de ridicoli am fi împreună, despărțirea se va realiza peste cadavrul nostru. Și așa a și fost, din păcate. Tatăl meu a murit și nu a divorțat. Deși nu a fost cu adevărat împreună cu mama, deși nu a existat sentimentul acela de „noi“ în cuplul lor.

Cine sunt eu între acești doi oameni, atât de rigizi, de masochiști? Unde să fug ca să scap de imaginile lor pe care le port în mintea mea? Trebuie să mă îndrăgostesc. Iubirea mă va salva de acești naufragiați ai copilăriei mele. Trebuie să scap de senzația de Titanic. Cum ar trebui să fie iubitul meu potențial ca să mă scape de acest vapor în derivă și să mă ducă undeva pe un teren solid, ferm, într-un castel fortificat în care nimic nu este provizoriu, totul este previzibil și vesel? Și cald. Am să îi cer prin contract, dacă trebuie: când vei

simți că nu mă mai iubești să mă anunți din timp. Ne vom despărți imediat. Nu există un rău mai mare decât compromisul. Îmi promiți?

V-ați uitat la ceas destul de des. Este timpul să plec? Nu, mai am câteva minute. Am să-l suspectez pe viitorul meu iubit. Am să îi urmăresc fiecare gest, fiecare mișcare de sprânceană atunci când îmi va spune că mă iubește. O să caut primul lui semn de fugă. O să îl găsesc. Și o să plec eu prima. Mi-am cumpărat cărți în care se spune ce gesturi face bărbatul care nu te mai iubește, cel care urmează să te părăsească. Am să îi cer dovezi concrete de iubire. Nu o să mă poată înșela. Îl voi surprinde cum se uită la mine când crede că nu îl observ. O să-i fac o mâncare, ceva ce sigur nu o să îi placă și o să văd cum reacționează când trebuie să mintă — pentru că o să mă mintă din simpatie. Am să notez numărul de SMS-uri pe zi. Am să surprind momentul când numărul lor va scădea de la 10 (pasiune) la 9 (iubire mare) apoi la 8 (iubire simplă) sau, mai grav, la 7 (simpatie puternică). Am să îi analizez vocea când vine vorba, întâmplător, de fosta lui iubită. El va nega când voi ghici că sentimentele lui s-au răcit, dar eu îmi voi strânge lucrurile și voi pleca din viața lui. Compromisul este exclus. Prefer să sufăr singură decât să se simtă doar „binișor“ cu mine. Da, prefer să sufăr singură…

Da, uite ce fac: se pare că îmi imaginez că mă întorc în locul din care am plecat. Deși de acolo vreau să scap cu orice preț, din singurătatea mea absolută.

V-ați uitat la ceas iarăși. Vă plictisesc?

De fapt, eu am trăit într-o familie bolnavă. Nu puteți nega. Anchilozarea în suferință, rutină comună, plăcerea de a resimți durerea, de a o prelungi chiar. Utilizarea mea, copil fiind, pe post de participant activ la viața cuplului lor bolnav, sado-masochist cred că îi spuneți, camuflarea

plăcerilor lor ciudate sub masca nobleței, a supunerii la valorile familiei. Îmi vine să vomit.

Așadar părinții mei nu au știut ce să facă cu relația lor și m-au folosit pe mine ca pretext ca să rămână împreună.

Am să vă spun un secret. Scheletul din dulap. Ce mult îmi doream să spun cuiva. Mama a iubit, de fapt, pe altcineva înaintea lui tata. Doar eu știu asta, de la mama. Ea ar fi vrut să se căsătorească, să îi facă un copil acelui iubit al ei. Dar s-au certat într-o zi, deși se iubeau, se pare, foarte mult, și mama, ca să se răzbune, biată adolescentă întârziată, l-a sedus rapid pe tata, bărbatul de rezervă care, poate, nici nu ar fi vrut să rămână cu ea. Cred că tata înțelesese că el era doar un bărbat de înlocuire, era suficient de inteligent, însă apărusem eu, după cum v-am spus. Un triunghi: iubitul mamei, mama și tata. Și, în acest context, mama s-a lăsat să fie gravidă cu tata. Nu cu cel pe care îl iubea cu adevărat! Firesc, doar vorbim aici de mama.

Lanțul iubirii: Ana îl iubește pe Mircea. Mircea nu o iubește pe Ana, ci pe Silvia. Silvia nu îl iubește pe Mircea, ci pe Horia. Horia, ați ghicit, o iubește pe alta, pe Mirela. Îi iubim pe cei la care nu avem acces. Facem copii cu cei accesibili, spunându-le, chiar prin acest fapt, că nu îi iubim. La mine așa a fost. Mama făcea dragoste cu mama, pardon, cu tata, ca să mă aibă pe mine. Dar în mintea ei, în momentul conceperii, îl avea pe iubitul ei. Dacă copiii s-ar putea face doar în minte, fără sex, eu aș fi copilul primului iubit al mamei. Sunt copilul simbolic al aceluia, al celui inaccesibil. Sunt un copil al visurilor neîmplinite, voluntar neîmplinite, ale mamei.

Există momente de viață hotărâtoare, momente de destin pe care cu greu le mai poți schimba apoi: alegerea profesiei, alegerea de a face un copil (pentru că asta, ca femeie, te va ține legată de tatăl copilului). Ar trebui să se predea la școală o

materie care să se numească: cum să alegem în viață ținând seama de sinele nostru autentic, de interesele noastre profunde. Poate eu nici nu aș fi existat dacă mama ar fi avut puterea să îl aleagă pe bărbatul ideal.

Am trăit cu o mamă care a visat, mereu, la altul. Eu voiam să o vindec pentru doliul după tata, dar am făcut o greșeală de doliu: plânsul mamei era după primul iubit. Această iubire a fost scheletul din dulap al casei mele. Oricum, dacă scheletul se afla în casa unor zombi — așa cum erau părinții mei — scheletul din dulap are mari șanse să treacă neobservat.

Cred că mama nu a ales ceea ce era mai bine pentru ea pentru că nu se considera suficient de bună sau demnă pentru a avea, doar pentru ea, ceva prețios. Dacă te subestimezi, îți dai ție însuți doar darurile pe care le accepți în calitate de „specie inferioară“. Este ca și cum ai intra într-un hotel de 7 stele. Instinctul multor oameni este să spună: „mă scuzați că vă deranjez, am intrat din greșeală, credeam că este un hotel de două stele; o să plec imediat“. Deși, în mod evident, nimeni nu le cere așa ceva. Ne plasăm singuri pe o treaptă inferioară. De ce ne facem nouă înșine, oare, asta? De exemplu, eu. Parcă aș avea o lipsă fundamentală; toți oamenii au ceva, ceva ce nu pot să definesc, dar au; eu duc lipsă de acel ceva. Am un fel de handicap afectiv, din naștere. Un sentiment de a fi proscrisă, surghiunită din locul în care ar fi trebuit să fiu eu, cea adevărată.

Din momentul în care mi-am dat seama de suferința asta a mea, m-am preocupat să țes o rețea de aparențe pentru ca ceilalți să nu vadă că sunt în haine de cerșetor. Am ajuns, uneori, ca nici măcar eu însămi să nu mai văd asta, așa de bine mă deghizam. Mă gândesc că eu, de fapt, nu am trăit. Această terapie m-a ajutat să înțeleg ce efort imens, de decenii, am depus ca să nu îmi fie observat „defectul“ pe care îl ascundeam plină de

rușine. Când să mai trăiești dacă ești ocupat să te acoperi, să te împodobești sau să mușamalizezi? Ca să nu se vadă, ce? Aici mi se pare cel mai interesant, adică cel mai groaznic. Nici nu știu ce trebuia să camuflez, de fapt. Sentimentul de rușine pe care îl aveam într-un grup era, de fapt, inexplicabil. Acum îl numesc rușine, dar, atunci, îl percepeam ca pe un mare disconfort, o neliniște, o nevoie de a pleca, urgent, dintre ei. O numeam timiditate; mai bine zis așa am fost etichetată: ești cam timidă, mi se spunea. Intrăm încet, pas cu pas, automat, în categoria: Alina cea exclusă.

Inferioritatea mea era, este cronică. Caut bărbați siguri pe ei astfel încât să mă pot molipsi de siguranța și pofta lor de viață. Îmi doresc un transfer dinspre starea lor de echilibru către starea mea de dezechilibru.

Este prima oară când pot defini ce simt: seara, când sunt singură, acasă, mă văd ca o frunză în vânt, ca o ființă fără o fundație sigură. Un lucru este clar. Această stare este legată de tata, de mesajul fără cuvinte al plecărilor lui frecvente. Parcă îmi spunea: „nu ești valoroasă, nu am de ce să stau lângă tine; alte lucruri, orice alte lucruri sunt mai importante, ele mă așteaptă, acolo, departe de tine, de casă“. Dacă lui nu i-a păsat de mine înseamnă că nu am fost, în general, demnă de a fi iubită în general. Cred că ăsta a fost raționamentul meu la adolescență.

Aveți un șervețel? Nu mă pot abține. Plâng, plâng pentru o amintire. Eram împreună, eu și tata. Eram în brațele lui, în uniforma din școala generală. I-am lipit o inimioară roz pe cămașă. Eu o făcusem, special pentru el. A râs, i-a plăcut. Apoi a ieșit din cameră. Îl așteptam să revină când am auzit ușa de la intrare. Am alergat repede în hol cu inima strânsă. Da, plecase; fără un cuvânt. Amintirea asta mi-a lăsat un gol cumplit.

Acest episod cu inimioara mi se pare trădarea supremă, abandonul prin definiție. Cum poate un tată să facă așa ceva fiicei lui? A plecat luând parcă cu el o parte din mine. Am rămas fără o parte de suflet. Este prea mult. Nu mai pot. Cât mai e din ședință? Mai spuneți dumneavoastră ceva, eu nu mai am ce să spun. Parcă am o ceață pe gânduri. Cum să repar astfel de amintiri? Cum să îi mai reproșez ceva tatălui meu, care, acum, este mort? Spuneți-mi că se pot repara toate acestea, că pot uita, că îl pot ierta, că mă pot elibera! Spuneți-mi că voi putea avea o relație cu un bărbat, relație care să nu fie otrăvită de astfel de imagini care se tot repetă. Mă tem că în momentele în care eu îmi voi da inima altuia, în care îi voi da inimioara mea roz, el va pleca, pe furiș, ca un laș. Mă tem că o să plece brusc, absurd, fără niciun motiv aparent.

Cel mai greu este că nu are niciun sens. De ce făcea asta? De ce pleca atât de brusc? Nu mai suporta reproșul mut al mamei? Faptul că îi arătam că îmi plac acele momente în doi însemna că îl obligam să stea? Că îi ceream să îmi fie tată? Nu suporta oare căldura, apropierea unei ființe omenești, a mea, a fiicei lui?

Amintirea cu inimioara este ca un stop cadru într-un film prost. Un film care s-a oprit, brusc, la acea secvență. Imaginea aceea este înghețată pentru că ceva a înghețat atunci în mine. Este ca un film voalat în care văd mișcările deformate, stranii. Era un sentiment de derealizare, așa aș putea să îl numesc acum. Trecerea bruscă de la fericire la abandon, de la plăcere la deznădejde. Nici nu am putut să protestez. Nu i-am spus nici mamei, mi-a fost mult prea rușine. Aș vrea să las filmul să curgă normal, imaginea să se deruleze, să trec la altceva, deznădejdea să dispară. Aș vrea să fi putut să protestez atunci, să strig la el, să îl lovesc cu pumnii peste fața lui inexpresivă, crudă, pe care probabil a avut-o în momentul plecării. Există o poruncă biblică: să îți respecți părinții!

Umanitatea nu a produs încă, până acum, o poruncă în oglindă; ceva de genul: părinți, respectați-vă copiii!

Ar trebui să îl iert. Am citit o carte despre iertare. Scria că dacă nu îl ierți, cu adevărat, pe cel care ți-a făcut rău, dacă îngropi ura în tine, devii tu însuți un mormânt pentru acea ură. Te îmbolnăvești tot tu, de cine știe ce boală gravă. Trebuie să îl pot uita, să îl las în urmă ca să îmi pot trăi viața mea, viața mea proprie. Este clar pentru mine, acum, că sunt mai mult decât jucăria lui, mai mult decât biata lui victimă care îi implora iubirea. Ce puternic este cel care nu te iubește, ce ascendent poate să aibă asupra ta! Odată am visat un fel de sultan care era întins pe un pat imens. Eu voiam să scap de influența lui, să fug. El, cu un gest poruncitor, mi-a spus: ești un nimic, cum îndrăznești?! Era foarte sigur că nu am nicio șansă, că mă domina complet. În vis m-am gândit că se înșală, sunt mai orgolioasă decât par. Și am putut pleca de acolo, l-am înfruntat. A fost un vis bun, dar, în același timp, mi-am dat seama cât de dependentă și de supusă am fost față de tatăl meu. Ce putere a avut asupra mea prin faptul că nu m-a iubit! Scena din vis, acum îmi dau seama, seamănă perfect cu un tablou pe care îl are mama în dormitorul ei. Cred că e o copie după Delacroix. Un pașă foarte bogat, îmbrăcat cu haine superbe, de aur, are inele la fiecare deget de la picioare, stă nonșalant, într-o atitudine ce sugerează o imensă putere și se uită cum un sclav negru împinge o femeie goală, foarte frumoasă; o împinge în jos ca să o îngenuncheze în fața stăpânului. Pe marginea patului, de jur-împrejur, sunt multe alte femei aproape goale, înclinate într-o atitudine de supunere totală, parcă au acceptat de mult că nu mai au nicio șansă de scăpare și, în plus, pare că au găsit chiar o plăcere în ceea ce li se întâmplă. Am văzut de o mie de ori tabloul ăsta. Dar acum mă întreb pentru prima oară de ce a ales mama acest

tablou pentru dormitorul ei? Și eu, acum, în vis, m-am visat în rolul unei sclave ca acelea din tablou, iar sultanul era tatăl meu, cum ar veni. Am visat o scenă din dormitorul părinților pe care am jucat-o chiar eu.

Eu nu voi face niciodată copiilor mei ce mi-au făcut mie părinții. Îmi voi clădi viața de familie cu grijă, conștient, având în față contraexemplul lor. Cred că nu o să îmi las copilul să fie crescut de mama. O să îl cresc singură, oricât de greu îmi va fi. Lanțul suferinței s-a rupt aici; lanțul suferinței transmise de la bunică la mamă și de la mamă la mine se va întrerupe odată cu nașterea copilului meu. Bebe-ul meu va fi primul din arborele genealogic care va avea o viață nouă, fără alegeri masochiste, fără suferințe autoimpuse. Cel mai bine ar fi să fie băiat, o să îi fie mai ușor. Mă întreb dacă eu am vrut să fiu băiat vreodată.

Mi-e clar că, dacă aș fi fost băiat, poate tata m-ar fi iubit mai mult. L-am auzit, nu o dată, spunând că ar fi vrut să fiu băiat. Credea că nu îl aud, vorbea doar cu mama despre asta. O spunea cu atâta hotărâre! Îi invidiam pe băieți pentru faptul că luau viața așa cum era, că nu aveau complexe, că erau îndrăzneți. Deși, în liceu, când vorbeau cu fetele unii se roșeau până la urechi, ca niște trandafirași.

Poate că, într-adevăr, mi-am dorit să fiu băiat pentru că îmi amintesc că purtam haine unisex în adolescență. Aveam niște pulovere lungi, pantaloni mai largi, un dubiu persista pentru ceilalți — eram fată sau băiat? Cred că, de fapt, dubiul persista doar în capul meu. Eram destul de ridicolă. Și părul mi-l tăiam scurt. În final, nu am reușit să fiu nici băiat și nici fată. Și oricum, după ce am început să am ciclu, am pierdut orice speranță reală ca voi fi băiat. Toate lichidele astea care ies din corpul femeilor: lacrimi, sânge, secreții, transpirații. Mă murdăreau, aveam o obsesie cu băile, făceam câte două — trei băi pe zi, pe puțin.

Acum mă gândesc că transpirația unei femei poate fi plăcută pentru un bărbat, dacă el o iubește cu adevărat. Ai un corp și nici nu îl cunoști cu adevărat. Mi-am respins corpul ani de zile pentru că el îmi arăta că sunt femeie. Iar eu refuzam și strigam în mine: nu vreau să fiu femeie! Nu vreau să fiu slabă și moale și dezechilibrată emoțional. Când ciclul meu întârzia, și asta se întâmpla destul de des, eram cea mai fericită. Era ca o victorie a mea asupra corpului meu. Ce stupid! Dacă nu îți accepți corpul cum poți să fii fericită?

Îmi este tot mai clar că boala părinților, boala din relația lor se transmite, fără greș, la generația următoare. „Descurcați-vă voi cu ceea ce nu înțelegem noi din propria noastră viață. Voi sunteți mici, nu vă puteți opune, așa că înghițiți voi ce nu putem digera noi“. Cam așa își spun ei.

Care au fost gesturile microscopice în care mama mi-a transmis — fără cuvinte — moștenirea ei „minunată“, schemele ei de viață? Care au fost privirile ei care au verificat că „implantarea“ a fost realizată cu succes? Poate am încercat, la început, să mă zbat, să refuz otrava transmisă. Dar ea m-a ținut mai strâns și, cu un glas suav, de șarpe care își hipnotizează victima, probabil că mi-a spus: o să fie bine, noi suntem din același sânge, ne sprijinim una pe alta!

Ne sprijinim pe naiba. Fiecare, într-o familie, vrea să scape de greul lui pe spatele celui mai slab, al celui mai ușor de manipulat. Eu sunt oaia neagră a familiei, la mine au ajuns toate gunoaiele lor.

Trebuie să vin eu, acum, la terapie, pentru toți. Toți, bunicii, părinții, unchii și mătușile ar trebui să îmi plătească terapia asta și efortul pe care trebuie să îl fac, singură, pentru că ei nu au fost în stare să îl facă, l-au evitat cât au putut. Parcă îi aud: „așa se face Alina, ai grijă să nu ne arate lumea cu degetul!“ Câte „se“-uri din astea nu am înghițit eu, pe nemestecate! Am, acum, un scop important în viață: să mă cunosc pe mine, să mă

simt bine în pielea mea, să pot hotărî singură pentru mine și nu influențată de părinți sau de rudele care vor să îmi facă mie ce le-au făcut lor propriii părinți. M-am transformat în acuzatorul familiei mele extinse căreia i-am dat cei mai buni ani din viață prin supușenie și dependență. Vreau să mă scutur de toate astea, să mă eliberez, să fiu o alta, să mă schimb, să ies din schemele familiei, din ritualurile lor infinite.

Este ora. … O să plec. Mi se pare că am vorbit prea mult ședința asta.

Nu v-am spus niciodată ceva. Când îmi spuneți că ședința s-a terminat parcă mă loviți cu o secure. Îmi îngheață sângele în vene. De aceea, de obicei, eu sunt cea care spune prima că trebuie să plece. Nu suport să mă întrerupeți când mi-e lumea mai dragă. Cred că seamănă cu episodul acela cu tata.

Pavel

Ședința de luni, 9 martie 2015

Alina a evoluat de la stadiul de victimă la stadiul de victimă care vorbește, care vrea să se elibereze. Își căuta identitatea, sentimentul de a fi întreagă în spatele mecanismelor rigide impuse de familia sa. I-a fost aplatizată identitatea sexuală, i-au fost aplatizate, simbolic, dar și real, rotunjimile feminine ale corpului. Când mi-a vorbit despre lichidele feminine ale corpului femeilor a fost prima oară când am putut-o privi cu ochii unui bărbat care se uită la o femeie, la secretele ei feminine. În acel moment nu se mai plângea. Pe neobservate, deși discursul ei la nivelul cuvintelor a rămas același, am simțit cum încearcă să mă seducă cu ceea ce are ea ca femeie, ca femeie diferită de bărbatul care sunt eu. Încearcă să mă întrebe, indirect, dacă o plac. Privirea mea, aprobarea mea, pare să îmi transmită Alina, i-ar structura identitatea de femeie.

Luni de zile a fost atât de prinsă în povestea ei, în descrierea pânzei de păianjen în care era prinsă, în punerea în act a rolului de judecător al părinților, încât eram constrâns să rămân în rolul pasiv al unui simplu martor al discursului ei. Nu făcea, de altfel, nicio pauză care s-ar fi constituit într-o invitație de a vorbi, de a interpreta. O perioadă îndelungată, mai degrabă a evacuat o tensiune decât să elaboreze microtraumele repetitive pe care i le-au impus părinții. Iar acum îmi transmite un mic tratat al lichidelor feminine. Vocea ei era încărcată de un erotism care mă face să sper în apusul ascetismului pe care îl adoptase ca pe o definiție de sine.

În această ședință m-a adus în interiorul ei, într-un spațiu în care locuiesc figurile paterne, bunicii ei — cei care i-au crescut părinții și i-au făcut să se poarte cu Alina așa cum s-au purtat — unchii și mătușile care au văzut-o, se pare, ca pe un depozitar al angoaselor lor existențiale.

Povestea ei îmi amintește ce scria un psiholog american, Nathaniel Branden, despre părinții lui în cartea „Anii mei cu Ayn Rand". El spunea că în copilărie și cu părinții lui și cu ceilalți adulți pe care i-a întâlnit avea sentimentul, bineînțeles fără să îl poată pune în aceste cuvinte, că era născut într-un azil de lunatici. Fiecare părea în afara oricărui control de sine. Nimeni nu știa cu adevărat de ce face un anumit lucru. El a avut un sentiment copleșitor al iraționalității umane. Adulții spuneau un lucru și făceau un altul. Clamau un anumit sentiment, dar în mod evident simțeau cu totul altceva. Își schimbau regulile și așteptările la fiecare câteva ore. Îi mințeau pe copii și se mințeau unii pe alții tot timpul. Erau generoși și calzi într-o zi și niște nenorociți în ziua următoare. Era, scrie Branden, ca și cum erau posedați de niște demoni. Și toți păreau nefericiți. Iar el nu putea înțelege de ce. Își repeta că nu trebuie să fie speriat și că trebuie să învețe să înțeleagă toate aceste lucruri și că își promitea ca niciodată să nu fie ca acești oameni. Asta, credea el, l-a salvat.

O văd pe Alina transformându-se dintr-un burete neputincios și binevoitor pentru tot ce venea de la mama ei și de la rudele apropiate într-o femeie conștientă de sine care vrea să dea, să radieze către lume, către viață. Cuvintele potrivite pe care le-a găsit astăzi pentru a descrie angoasele familiei care i se transmiteau, adesea, doar pe canale nonverbale, o situează la o bună distanță de familia ei, o desprind sănătos de ea și o vor ajuta să rupă lanțul transmiterii între generații; asta dacă va avea copii — și, probabil,

va avea. Va fi o mamă bună care va ști să lase liber accesul copilului la interiorul ei, la misterele ei de femeie adultă, de mamă, de soție, la misterele ei de fostă copilă ce are, la rândul ei, un copil și își folosește contactul cu propria copilărie pentru a crea o relație de intimitate cu el.

Simt că, acum, mă pot raporta la Alina ca la o persoană întreagă, vie, deși, uneori, devalorizarea de sine revine cumplit de răvășitoare. Fundația tuturor acestor achiziții din terapie, și anume iubirea de sine sănătoasă, valorizarea sinelui ei este, încă, fragilă. Relația cu mine i-a adus beneficii, dar bătălia dintre, pe de o parte, fantasmele parentale care o pot subjuga și, pe de altă parte, forța ei vitală extrasă din interior și din relația noastră terapeutică este departe de a fi câștigată.

Ea s-a simțit părăsită de tatăl ei (chiar dacă acesta era prezent fizic) și a fost abuzată emoțional, în moduri diferite de cei doi părinți. Nu a putut să protesteze în fața lor. Ce ar fi putut face ea, care era doar un copil? Oricum era prea fericită în momentele în care lucrurile păreau că merg bine pentru a putea să le mai reproșeze ceva. Ar fi stricat, poate, acele clipe, se gândea ea; iar părinții s-ar fi putut supăra și nu i-ar mai fi dat nici puținul pe care îl ofereau de obicei.

Fostul copil a ajuns să îngroape, adânc, resentimentele în sine însuși. Lumea sa internă a devenit un loc în care a îngropat tot ce ar fi putut să îi strige părintelui, toate acuzațiile, toate eșecurile pe care le-a avut și pe care le-a atribuit absenței unui sprijin, a unui adult puternic care să îi descrie viața, să îi ofere soluții în momentele dificile.

Fiicei a ajuns să îi lipsească, astfel, un manual de utilizare a părintelui. „Tata / mama mi-a făcut asta!“, a fost un gând ce apărea mereu și care, chiar dacă la început a putut avea valoarea lui de adevăr, s-a transformat, cu timpul, într-o credință

disproporționată, a făcut-o pe Alina să se autodefinească ca fiind o victimă; o victimă a tatălui și, într-un mod mai insidios, a mamei; apoi a colegilor de clasă, a prietenilor, apoi a prietenelor, a colegilor de muncă. „Eu sunt un om bun și asta pentru că sunt o victimă, ei sunt răi pentru că sunt agresorii mei. Eu nu am făcut niciodată niciun rău!“ (a se citi: „Am ținut în mine violența ce era destinată părinților!“). „Și cum sunt răsplătită acum? Ce mi se întâmplă este din vina celorlalți și nu a mea“.

Resentimentul se întinsese ca o boală de piele, îi invadase mintea și sentimentele tot mai mult, a crispat-o, a făcut-o să devină tot mai rigidă. Ea a crezut că are, întotdeauna, dreptate. În general, victima se vede pe sine ca fiind, întotdeauna, personajul nobil. Celălalt, cel indiferent, cel rău, este cel care își va primi pedeapsa, mai devreme sau mai târziu.

Cât timp Alina s-a considerat, repetitiv, o victimă, ea s-a prezentat ca fiind neputincioasă față de un celălalt, dar și ca având avantajul de a fi în poziția de a-l pedepsi pe asupritor, dialogând în minte cu el, aruncându-i vorbe grele, imaginând pedepse lente, închipuind accidente de sorginte divină care ar curăța planeta de prezența lui indezirabilă.

Victima are mereu sânge albastru, ea supraviețuiește printr-un narcisism moral, își trage satisfacțiile din noblețea construită pe ura față (de unul din) părinți. A existat la ea și o anume rigiditate deoarece a acuza permanent — chiar fără a fi conștient de aceasta — a transforma reproșul într-o melodie de fond a existenței, îți poate transforma mintea și corpul într-un câmp de bătălie cu celălalt. Timpul trece, anii curg, personajul negativ rămâne același, iar victima rămâne, datorită acestui fapt, și ea, neschimbată, plină de resentiment, fiind una cu acuzația sa și cu abuzatorul său.

Din acuzație își trăgea Alina seva, puterea, dar și slăbiciunea. Cea care acuza era cea care se simțea puternică, ea era judecătorul ce se prezintă pe sine ca fiind mai presus de acuzat. Dar acuzatorul rămâne fixat de celălalt, își dedică viața acestui proces tăcut, insidios, dar permanent. Acuzatul, de cele mai multe ori, nu știe nimic din toate acestea, dar victima știe totul pentru că a întors „cazul", obsesiv, pe toate părțile. Alina s-a transformat într-o persoană care își găsea o satisfacție secretă în a trăi într-o continuă acuzație. Lumea se îngusta, se transforma într-o simplă și tristă sală de tribunal, dar care, însă, îi dădea o anume siguranță călduță, un loc cunoscut în care putea fantasma că îl controlează pe celălalt în întregime.

Care este beneficiul ei în a rămâne într-o relație de victimă — agresor? Poate nevoia de a rămâne în timpul și în locul inițial, acolo unde totul a început? Avea speranța de a relua lucrurile, dar, de data aceasta, altfel, reparator, mai aproape de propriile așteptări? Revenind la situația veche putea spera că celălalt își va da seama că a greșit, va regreta și își va cere iertare pentru ce a făcut?

Însă cine este cel care ajunge să se îmbolnăvească datorită acestui proces continuu? Acuzatorul sau acuzatul? Răspunsul este simplu: cel care este și judecătorul, și executorul, cel care dă pedeapsa și o și pune în aplicare (măcar în imaginație). Senzația de neputință se transformă, astfel, în cea de atotputernicie. Care este, însă, prețul plătit? Viața devine un cerc mortifer. Dacă îl ții de guler, simbolic, cu forța, permanent, pe celălalt, corpul începe să îți fie crispat pentru ca celălalt „să nu îți scape". Corpul, celulele, organele încep să funcționeze în „regimul de luptă", iar relaxarea devine un lux. Bolile își găsesc ușor un teren de desfășurare într-un organism slăbit de puterea obsesivă a resentimentului.

Unde poate găsi Alina, victima, imboldul sănătos de a-l elibera pe celălalt, și asta pentru a se elibera pe sine? De a nu mai fi sclavul aceluia, umbra lui? Cum poate alege sănătos între a avea dreptate și a supraviețui? Este de găsit, în același timp, și răspunsul la o întrebare dificilă legată de identitatea de sine. Ea se poate întreba: „Dacă nu mai sunt victimă, atunci ce sunt, cine mai sunt?“

În prezent, Alina își face sieși un serviciu încercând să se elibereze de încordarea extremă, psihică și fizică, pe care o practică. Ceilalți oameni pot deveni, astfel, pentru ea, și o resursă eliberatoare, o resursă pentru sine, pentru viață.

Alina

Ședința de vineri, 13 martie 2015

Sunteți mereu aici, mă așteptați. Prezent întotdeauna. Eu mai lipsesc uneori, dar dumneavoastră, la datorie. Îmi place acest fel de a fi. Uneori mă gândesc: acest bărbat, în costumele lui de stofă moale, este aici doar pentru mine, o ședință întreagă, cu ochii fixați asupra mea, mă ascultă. Păreți să fiți atent numai la mine. Oare chiar vă interesează ce spun sau este doar un interes profesional? Sunteți aici, munciți, iar eu sunt obiectul muncii dumneavoastră. Vă munciți cu mine. Ha, ha. Când eu vreau o ședință mai ușoară, când vreau să evit unele subiecte parcă, fără cuvinte, mă invitați să iau lucrurile în serios, să mă iau în serios.

Mă invitați să mă iau în serios, dar dumneavoastră vă uitați destul de des la ceas. Discret, ce e drept, dar totuși… Și vă faceți că notați ceva în carnețel. Hm, pun pariu că sunt niște mâzgăleli din alea din care eu făceam la cursurile de statistică atunci când mă prefăceam că sunt atentă, dar mă plictiseam de moarte. Dar să nu vorbim de moarte...

Eu râd uneori mult, ca să mă acopăr, ca să îmi acopăr adevărul dinăuntru, căutarea asta obositoare a unor răspunsuri. Nici nu știu care sunt, de fapt, întrebările. Poate vreau să aflu dacă m-a iubit cineva, dacă mă iubește acum cineva, dacă eu mă iubesc pe mine. Da, știu. Dacă nu te iubești pe tine, nu poți iubi pe altul. Teoretic am știut asta dintotdeauna. Dar, practic, mi-am dat seama de asta anii trecuți, când cineva mi-a spus că sunt foarte frumoasă. Am fost măgulită, aveam nevoie de declarații din astea, dar, imediat, m-am gândit:

spui că sunt frumoasă pentru că nu mă cunoști cu adevărat, nu știi ce posacă pot să fiu, ce depresivă, ce față pot să am atunci. Și, imediat, gândul acela rece, care parcă mă separă de oameni și îi văd, atunci, ca printr-un geam: oare urmărește ceva cu complimentul ăsta? Vrea ceva de la mine, vrea să se culce cu mine? Bărbații vor doar sex. Iar eu, spus pe scurt, vreau doar tandrețe. Pentru mine sexul adevărat înseamnă un preludiu ca în povești: trei zile și trei nopți. Sexul este ca o luptă, parcă trebuie să te lupți contra unui bărbat, să supraviețuiești asaltului lui. Nu îmi place că el vrea să preia controlul, iar eu sunt maniacă, doar eu trebuie să am controlul. Ca să mă las dusă ar trebui să mă abandonez lui, să merg pe mâna lui. Dar pentru asta ar trebui să treacă niște probe, multe probe. Până acum, nu a apărut un Făt-Frumos care să le treacă pe toate. Mi-e teamă că o să mă trec eu până trec ei probele. Ha, ha. Cred că trebuie să micșorez dificultatea încercărilor la care îi supun. Ei nici nu le știu de fapt, dar în mintea mea țin punctajul.

Am prietene care vorbesc de orgasm de parcă vorbesc despre ce-au mâncat la prânz. Le invidiez, le admir pe unele din ele, dar nu aș putea avea viața lor. Să te lași așa, la îndemâna bărbaților, să uiți de tine. Eu în fața unui corp de bărbat devin isterică, adică agitată. Încerc, apoi, imediat, să îmi răcesc emoțiile, să le înghețț, ca și cum este prea mult pentru mine. Iau o distanță, instantaneu, față de ei. Le reproșez că eu aș fi doar un obiect al instinctelor lor, că mă cred o femeie ușoară, că ei visează ceva noaptea și vor să facă asta cu mine, ziua. Dar ce visez eu, ce nevoi am eu, asta nu se întreabă? Nu, se gândesc doar la ei și la plăcerile lor. Sexul este supraevaluat. O plăcere distilată, prelungită, de o intensitate mică spre medie, este ceea ce numesc eu plăcere adevărată. În rest, totul mi se pare animalic, nedemn de o ființă rațională.

Oare ce credeți acum despre mine? Mă gândesc, așa, rațional, că sunteți și dumneavoastră bărbat. Dar, de fapt, nu vă percep ca un bărbat, altfel nu v-aș spune toate astea. O prietenă, Ema, are un amic homosexual. Vorbesc ore întregi, fără să se plictisească, fără să se atingă sexual vreodată. El este artist, foarte fin, foarte sensibil. Ei știu să asculte o femeie și o înțeleg. Ce vă spun acum este că doar dacă ați fi homosexual m-ați putea înțelege cu adevărat? Da, o să mă mai gândesc la asta.

Da, oricât ați vrea, nu cred că mă înțelegeți cu totul. Simt uneori că vreți să o iau într-o anumită direcție, să intru în lumea adulților, să fiu „femeie adevărată“, să îmi placă să fiu în compania bărbaților. Asta aș vrea și eu, dar nu am manualul de utilizare a bărbaților. Dar parcă asta este doar o idee pur teoretică, nu cred că, vreodată, o voi pune în practică.

Cât timp am fost o adolescentă ratată și un băiat ratat nici nu puteam să am o relație pentru că băieții mă vedeau ca pe o fată, iar eu nu voiam să accept asta. Era ca o jignire pe care mi-o adresau, fără să știe, săracii de ei. Apoi, când am acceptat că, la urma urmei, sunt femeie parcă pierdusem, deja, trenul; prietenele mele erau la al doilea sau al treilea iubit, iar eu eram, rămasă, afectiv, pe la 14 ani. Voiam să mergem de mână prin parc. Cred că băieții mă considerau cam ciudată, cam înapoiată. Le țineam predici despre libertatea femeilor. Iar libertate înseamnă să fii liberă de ceea ce ți-ar fi putut da un bărbat, să nu ai nevoie de niciun mascul lângă tine. Apoi am intrat în faza de „soră medicală“ de care v-am mai spus. Din acel moment șirul greșelilor a început pentru mine. A fost un vis urât, un chin în care am căutat și eu un strop de fericire. Și cu ce m-am ales? Profeția s-a realizat: bărbații m-au lăsat liberă, adică singură, cum ar veni. Profeție autoîmplinită, parcă așa îi spuneți voi, bărbații specializați.

Afară e așa cald, e primăvară. Dar sufletul meu este, din păcate, mereu tomnatic, nostalgic. Aștept ceva. Mereu vreau să fiu în altă parte. Am mai multe cărți, de exemplu, pe noptieră. Le citesc pe toate, în paralel. Niciodată nu pot rămâne la o singură carte, să o citesc până la capăt. Când sunt la primele pagini, deja ceva îmi spune că răspunsul este în următoarea carte, cea care așteaptă. Pentru mine este mai interesant posibilul, neînceputul, nedeschisul. Simt o speranță, aceea că nu este totul pierdut, că mai există o șansă în cartea neîncepută, ca într-o relație care va urma; relația viitoare va fi, nu-i așa, în mod sigur, mai bună decât relațiile anterioare. Mi-am scris pe frigider: „Fiecare zi este un dar pe care îl deschid cu recunoștință!“ Este dintr-o carte de dezvoltare personală. Pentru că eu vreau să mă dezvolt personal. Ar trebui să îmi repet zilnic fraza de pe frigider. Am ales-o din multe alte fraze pentru că eu tocmai asta fac, nu sunt recunoscătoare pentru ce am. Vreau mereu altceva. Dacă am ce mi-am dorit, acel lucru își pierde, imediat, valoarea. Este un fel de lăcomie, consum dorințe împlinite ca pe floricelele de porumb. Am obținut? Gata, imediat mă simt obligată, din interior, să mă întreb: și, acum, ce urmează? Sunt avidă. Dar, dacă ceea ce obțin nu mă mulțumește, asta înseamnă, nu-i așa, că nu acel lucru este cel pe care îl caut eu, de fapt. Este, aici, o mare confuzie pentru mine. Trebuie să mă gândesc mai mult la asta. Cred că „foamea“ mea va fi astâmpărată cu un telefon nou, de exemplu. Procesul visării și al cumpărării concrete durează câteva săptămâni. Simt, în tot acest timp o surescitare plăcută. Anticiparea a cum îmi va fi cu acel telefon îmi dă ceva fiori. Este plăcut. Dar când vânzătoarea mi-l pune în față, totul se năruie. Am ceea ce am căutat. Este al meu acum. Este proprietatea mea. Așadar își pierde valoarea în chiar acea secundă.

Poate trebuie să caut altceva, trebuie să găsesc altceva? Oare ce obiect, ce persoană nu m-ar lăsa așa descumpănită? Cine, ce mă poate împlini? Să pot spune și eu că sunt mulțumită, odată, cu ce am, cu viața mea, cu munca mea, cu prietenii mei. Totul ar fi rotund, perfect, satisfăcător.

Mă aleg cu căutarea, cu procesul achiziționării, dar finalul este mai aproape, cel puțin așa simt, de o pierdere. Asta e: apare o tristețe de parcă pierd ceva în momentul acela, al cumpărării. Parcă sunt la un metru de ceea ce vreau. Trebuie să întind doar mâna să îl iau. O și întind. Dar sentimentul învingătorului, al succesului nu apare. Este înlocuit de derută. Aș vrea să fiu în altă parte. Poate toate astea se întâmplă pentru că nu împart cu cineva aceste momente. Că le trăiesc singură. Îmi lipsește sentimentul împlinirii.

Foamea aceasta, dorința asta, hai să încerc să o definesc acum. Este mai aproape de un gol săpat în pieptul meu. Nu am găsit un antidot pentru acest vid, nu știu ce este acest vid și nici care este antidotul. Poate un bărbat care să… Uneori caut o plăcere senzuală, tandră ca să umplu acest gol.

Îmi doresc, de fapt, e bizar, nu știu cum să spun asta. Îmi doresc un bărbat care, într-un fel, să mă facă să sufăr. Ca suferința mea să se încheie îmi trebuie o suferință de alt gen, de genul masculin, dată de un bărbat. Suferința de a nu fi iubită, dar și de a spera că sunt marea lui iubire. Mă uit în ochii lui și sunt pe muchie de cuțit: mă iubește, nu mă iubește. Sau a treia cale: mă iubește, deci mă face să sufăr. Și asta este o adevărată pasiune a mea: voi, cei ce iubiți, lăsați la intrarea în relație orice speranță! Oricum veți suferi!

Ciudat, îmi imaginez tot felul de mici „torturi“ pe care mi le pot aplica bărbații, mici îndrăzneli: să nu mă sune o zi întreagă după ce facem sex prima oară, să își amintească de fosta iubită, pe larg, în prezența mea, să se uite la mine cu răceală.

Când sunt considerată un nimic sau când eu hotărăsc că el mă consideră un nimic încep să sufăr, mă simt aruncată într-un hău și închei relația. Ce îmi dau seama abia acum este că după separarea de el apare o anumită stare de excitație care, în mod straniu, mă revigorează. Regăsesc ceva vechi în starea de după pierderea unui bărbat. Este o stare de tip halat vechi de casă, uzat, greu de tot trecutul. Este timpul în care mă întorc la ceva cunoscut, la o singurătate sigură. Vidul dispare, viața capătă sens prin suferința asta. Nu mai aștept nimic de la el, nu mai sunt dependentă de declarațiile lui, pot să mă retrag în cochilia mea. A te juca, o vreme, de-a Julieta este prea dureros, mă simt mai liniștită când mă întorc la rolul de Penelopa pentru care un Ulise nu există încă, el nu a apărut, nu a cerut-o încă în căsătorie. Sunt fidelă, preventiv, unui bărbat viitor. Mă întorc, astfel, la lumea mea plină de reverii. Reveriile sunt așa cum vreau eu să fie, pe când viața, relația cu un bărbat, nu este după cum vreau eu, ci după cum vrea el.

Sper să nu folosiți aceste destăinuiri ale mele top-secret ca să mă răniți în viitor. Știu că nu o să o faceți, dar tot mă îngrijorez. Mă disprețuiți oare pentru ce v-am spus astăzi? Mi s-au muiat mușchii de la picioare. Nici nu știu cum o să plec de aici. Camera asta, prin ce aflu în ea, este mai degrabă un loc de autotortură decât de revelații despre sine. Încă două ședințe reușite din astea și îmi iau câmpii. Operația a reușit, pacientul a murit. Știți bancul acela cu chirurgi: „Asistenta îi spune chirurgului: doctore, vă rog să operați mai puțin adânc pentru că am schimbat trei mese de operație săptămâna asta“.

Nu știu ce o să faceți dumneavoastră cu ce v-am spus astăzi, dar eu o să uit sau o să vomit. Sau, mai bine mă plimb prin oraș câteva ore, mă liniștesc și vomit după aia.

Cum suportați tot ce vă spun? Nu vă încarc prea mult cu toate ciudățeniile mele? Ce faceți cu ele?

Le scrieți? Le uitați? O să publicați vreo carte despre mine? S-ar numi „Simpatica țăcănită care caută tandrețea în bisturiul iubitului ei“? Și culmea, o și găsește. Pentru că e isteață foc sau, mai bine spus, este isteață sado-masochistă. Mai bine v-ați intitula cartea: „Sado-masochista de la malul Dâmboviței“ sau „Femeia pasională de la capătul tramvaiului 5“. De ce mă autoironizez?

Astăzi nu mai scăpați. Spuneți-mi, ce credeți despre mine? Mai am vreo speranță să mă reabilitez în ochii dumneavoastră? Cum vă gândiți la mine? Eu sunt depozitată în mintea dumneavoastră. Vreau să mă depozitați în seiful dumneavoastră secret.

Este liniștitor să știi că povestea ta este păstrată de cineva de încredere. Ciudat, dar parcă mă simt eliberată de o imensă greutate. V-am făcut cel puțin un rid în plus, dar știu că eu am cel puțin unul în minus. Iar ședința asta costă chiar mai puțin decât o vizită la esteticiană. Plec cu 25 % mai ușoară. Ar trebui să scrieți o reclamă, pe ușă: La același preț, 25 % mai multă eficiență. Devin acidă. Dacă nu scoateți dumneavoastră bisturiul, îl scot eu…

Ca terapeut sunteți un fel de detectiv particular ce caută răul din om, virusul psihologic care s-a cuibărit în sufletul pacientului. Doar că nu dumneavoastră găsiți soluția, ci chiar victima. Normal, pe ea o doare, ea are interes ca făptașul să fie prins cât mai repede. În final, detectivul este cel care încasează prima de succes. Terapeuții sunt mult prea interesați de bani. Pacienții își pun sufletul pe tavă, își scot mațele la vedere și tot ei trebuie să își golească portofelul. Vă alegeți și cu poveștile interesante și cu banii. Mi-e teamă că nu vă pasă de mine; deși o anumită căldură am simțit mereu. Uneori vă percep ca pe un gheizer cald, alteori întrevăd doar un firicel de umanitate, alteori cabinetul ăsta parcă este un iglu proaspăt construit.

Pavel

Ședința de vineri, 13 martie 2015

Alina m-a făcut să mă gândesc cât de des întâlnesc teama de a pierde, dintr-odată, tot ce ai sau teama de sărăcie. Îmi amintesc un vis al ei de acum mai bine de un an: „Mă urcam într-un autobuz. Aveam la mine o geantă, geanta mea cu care merg, de obicei, prin oraș. Aveam mulți bani și actele personale. Las geanta jos. La un moment dat, ea dispare brusc. În vis nu am nicio idee cum a putut să dispară așa, pur și simplu. A luat-o cineva? Dar cum, nu am observat nimic! Mă trezesc resimțind în continuare starea din vis: un amestec de indignare, îngrijorare, frustrare, dezorientare". Alina mi se confesase: „am avut frecvent astfel de vise de-a lungul anilor. Repetitiv, îmi dispăreau lucruri importante, de o mare valoare pentru mine. De altfel și în realitate am trecut, adesea, prin astfel de întâmplări. În copilărie, un hoț mi-a furat, la cinematograf, o haină la care țineam foarte mult. Imaginea aceasta revine, fără voia mea, mereu, nu o pot uita. Mai de curând, am parcat suficient de neregulamentar în București ca să mi se ridice mașina și să nu o mai găsesc acolo unde o lăsasem".

A pierde, brusc, totul. A fi supus hazardului nemilos, personificat eventual prin persoana unui hoț, a unui necunoscut răuvoitor. „Ceea ce mă străduiesc atâta să am, să acumulez, pot să pierd în câteva momente", aceasta pare să fie imaginea sau gândul repetitiv încărcat de angoasă al Alinei, visul care tot revine.

Mi se pare că atunci când, într-o reverie pe care nu o putem opri, pierdem sau ni se fură actul de

„identitate“, pierdem un obiect care, simbolic, este legat de propria identitate, pierdem în acel moment dovada a cine suntem pentru noi înşine sau pentru ceilalţi. Visul, vizitatorul nopţilor noastre, ne pune în faţa unei anxietăţi profunde: putem să pierdem totul, inclusiv identitatea? Dacă în acel moment aş fi întrebat cine sunt, ce aş putea răspunde? Cum aş putea să dovedesc cine sunt?

Visul ne arată adevăruri despre noi, fără să ne întrebe. De altfel, din acest motiv, cu un gest rapid, îi anulăm, zilnic, semnificaţia. Dar visul revine, insistă să ne transmită mesajul său pentru că el este adevărul despre partea inconştientă din noi, parte care ne aparţine întru totul. Visul ne întreabă şi ne provoacă în fiecare dimineaţă: „Poţi să mă accepţi? Poţi să mă înţelegi? Poţi să te uiţi în oglinda care sunt? Eu te extind dincolo de lumea obiectivă, te duc spre regiuni ale tale pe care nici tu nu ţi le ştii“.

Dar Alina a continuat, minut de minut, să construiască bariere faţă de şinele ei adevărate, bariere între ea şi ea, între ea şi celălalt, între ce simţea şi ce gândea, între ce gândea şi ce spunea, între ce spunea şi ce făcea. Traversată de atâtea frontiere, ea prefera să nu mai audă „murmurul stelelor de dimineaţă“, ci să practice cu tenacitate arta camuflajului, atât faţă de ea însăşi, cât şi faţă de mine şi de ceilalţi oameni.

I-am spus Alinei, de mai multe ori, că noi suntem cei care ne scriem visele, ele sunt ale noastre chiar dacă le simţim, cel mai adesea, ca fiindu-ne străine, ca neavând puterea de a ne reprezenta. Noi suntem în plus şi regizorii, şi actorii, utilizând o parte autentică din noi pentru a-l fabrica în ateliere subterane, departe de lumina conştiinţei şi a raţiunii. I-am spus că dacă creăm un „film“ (visul de noapte) în care ni se fură ceva preţios, acesta poate fi înţeles ca aparţinând unui scenariu în care mesajul este următorul: „Nu pot păstra ceea ce este al meu,

ceea ce am acumulat de-a lungul timpului. Adun, mereu, ceea ce îmi doresc să am și, la un moment dat, pierd lucrurile mele prețioase. Vine cineva și mă fură". Acest scenariu poate fi citit și ca: „Eu nu am dreptul, nu merit să dețin acele obiecte pe care le-am așteptat atât".

I-am propus ipoteza mea că există poate, la ea, și o puternică vinovăție care se exprimă aici: „Nu am dreptul, am încălcat unele interdicții personale, voi fi pedepsit, asta merit, de fapt". Asistăm la o psihologie a omului care devine „sărac" pentru că nu își permite să fie „bogat". Repetitiv, în viața ei, când obținea ceva, apărea, din interior, o forță necunoscută care o împingea să își imagineze cum pierde, care o împinge să își închipuie cum ar fi să fie furată și care, mai apoi, o determină să creeze condițiile în care acest lucru să se întâmple chiar și în realitate.

Am vorbit cu Alina, în mai multe ședințe anterioare, despre faptul că ceea ce se manifestă repetitiv în viața noastră are, de obicei, cauză în copilărie, într-o veche experiență (trăită ca) traumatică. Copilul de atunci a obținut un obiect mult dorit, apoi a intervenit ceva extrem de dureros care i-a întunecat bucuria, care i-a luat obiectul dorinței, care l-a lăsat cu o frustrare de neșters peste ani. Mai târziu, fostul copil se simte împins, compulsiv, să piardă chiar în momentul în care obține un obiect mult dorit, dezvoltând o adevărată funcționare prin regimul pierderii. Făcând încă un pas, putem să ne gândim că acest obiect dorit este, la origine, o persoană importantă pentru copil, o persoană dorită, dar, în același timp, interzisă, inaccesibilă pentru copil — datorită interdicției incestului care fundamentează funcționarea oricărui grup uman — așa cum este tatăl pentru Alina.

În acest context ne putem gândi la înțelepciunea poruncii biblice: dacă cineva îți ia haina, dă-i și cămașa. Nu există aici o îngrijorare pentru omul

căruia i se ia ceva. Nu ni se spune: împotrivește-te, apără-ți avutul, apără ce este cel mai important pentru tine, fii indignat. Ci, dacă ți se ia ceva, dacă fantasmezi că ești furat sau dacă ți se întâmplă să fii victima unui hoț sau a destinului, nu intra în rolul victimei furioase care își apără cu demnitate avutul, ci dă în continuare, dă tu mai mult. Nu îți fie frică de sărăcie, nu te gândi că nu vei mai avea. Cel care își dă cămașa iese din logica lipsei, a apărării anxioase în fața unui om rău sau unui destin nefavorabil. Cel care funcționează astfel este bogat, își poate spune că are de unde să dea, nu este angoasat de faptul că va rămâne sărac, știe că va avea o altă cămașă, o altă haină, ele, inevitabil, vor veni către el. Se iese astfel din logica sărăciei și se intră în logica echilibrului interior, a lipsei de frica pierderii a ceea ce am acumulat.

Alina a fost locuită toată viața de teama că va fi furată pentru că nu a putut să își spună: mi s-a furat „haina" / „geanta" mea prețioasă, dar voi avea altele, ies din logica fricii și intru în logica frumuseții unei vieți neprevăzute pe care știu că nu o pot controla sau o pot controla doar ieșind din anxietate și intrând în echilibru, în forța interioară. Lucrurile materiale sunt personificarea la exterior a scenariilor noastre interioare așa cum personajele din vise sunt imaginea gândurilor și dorințelor noastre secrete, a scenariilor interne.

Dacă obiectul dorit și pierdut este o persoană iubită din copilărie, o persoană interzisă pentru copil, porunca biblică „dacă cineva îți ia haina, dă-i și cămașa" poate fi înțeleasă astfel: acceptă pierderea până la capăt, renunță cu adevărat la persoanele pe care nu le poți avea niciodată. Aceasta este formula maturizării, orice pasăre părăsind la un moment dat cuibul în care s-a născut pentru a-și construi un altul. Nu vorbim aici de abandonarea părinților de către copii, ci de ieșirea din fuziunea simbolică cu ei care ne

interzice creșterea și care ne leagă cu fire ce nu aduc decât nefericirea.

Alina

Ședința de luni, 16 martie 2015

A apărut un el. După cum arată îi stă foarte bine în rolul de actor principal în filmele pe care mi le produc în minte despre mine și relația potrivită. Este director de vânzări la o firmă care produce mobilă. Am fost invitată la o lansare de a lor, la un club. Dacă o să fim împreună, măcar nu o să mai trebuiască să vorbim așa mult după ce facem dragoste cum făceam cu filosoful care a fost prietenul meu dinainte. De la Platon la mobilă este doar un pas. Un pas de 2 ani, că atât a trecut.

Paul, așa îl cheamă. A citit foarte mult, de fapt, chiar dacă lucrează la o firmă de mobilă. A făcut un master în Belgia. Când am început să vorbim, lumea din jur s-a întunecat, eram doar noi doi, ca într-un compartiment liber de tren. Se simțea atracția, dialogul electrizant. Bine că el este mai deschis, mai sigur pe el decât mine. Am vorbit ore întregi. Conversația se lega de la sine. Parcă ne-am fi regăsit după o lungă căutare, doi naufragiați. Îl simt pe Paul ca pe un dublu al meu, este greu de descris această impresie. Nu îmi este clar de unde am această certitudine.

Câte planuri mi-am făcut în ultimele luni: cum voi fi rațională, cum voi alege ce este mai bine pentru mine. Când îți place cineva uiți de toate planurile. Ești aspirat în lumea lui, zbori cu inima agitată ca un fluture spre o lampă. De undeva din interior, din corpul tău și din sufletul tău vine mesajul că această lumină îți este indispensabilă. Nu mai știi decât că trebuie să te arunci asupra luminii, asupra lămpii ca spre o posibilă pradă vitală. Cine mai stă să își spună că, de fapt, lampa

a transformat fluturele într-o pradă a ei. Fiecare crede că l-a prins pe celălalt în capcana iubirii.

Mă simt plăcut, mă simt puternică. Am sentimentul acela intens din zilele când vizitez o țară străină.

Te arunci în lumea celuilalt spunându-ți cum fac drogații: nu sunt dependent, pot să mă las oricând. Și ei, de fapt, tocmai și-au vândut televizorul ca să își mai cumpere o doză.

Deci sunt prinsă, nu îmi fac iluzii. Să vedem cum se poate desfășura o iubire fără să trec prin prea multe stricăciuni. Dar deviza mea nouă este scrisă acum pe frigider: „Iubește ca și cum nu ai fost rănit niciodată!“ Nu este deviza unui kamikaze, deși așa ar putea părea. De fapt, nu există decât ceea ce avem astăzi. Trecutul vi l-am lăsat dumneavoastră. Viitorul nu este încă aici. Să vedem ce fac cu propriul prezent. Și al lui Paul.

Când am dat mâna la plecare, amândoi am simțit un curent în degete. Ne-am electrocutat la propriu. Este multă energie în aerul dintre noi. Și în corpuri. Ce plăcută este plăcerea. Neliniștea pe care o simți când el își ia la revedere este semnul că dragostea a făcut cărțile. Jocurile sunt făcute de către destin. Ce șanse erau să ne găsim la o petrecere cu sute de oameni? Acum ce fac eu cu relația asta, cu el, cu Paul? El pare că mă place. Cum va fi? Ne stă bine împreună, am prins o imagine într-o oglindă când vorbeam și este ceva colo, între noi.

Mama are și acum, deasupra patului, tabloul de nuntă cu ea și tata. Ea și el, poză ca de buletin de identitate, format mare, rigizi, fericiți, speriați. Ce îi face pe oameni să își spună: ea e, el e! Cu el rămân, cu ea îmi voi petrece restul zilelor?

Vreau să mă arunc în iubire, vreau să scap de mine, cea veche. Am lăsat, aici, în terapie, trecutul, dar trebuie să trăiesc o relație adevărată în care să exersez, să percep cum este prezentul, cum sunt eu

o alta, schimbată, eliberată de ai mei, de trecutul meu, de Alina cea dezorientată din adolescență.

Vreau să plesnesc ca un mugure. Am stat închisă, înconjurată de straturi de frică, de durere, de deznădejde, vreau să ies la lumină, să mă îmbăiez într-o apă clară, ca de izvor, să mă curăț de zgura prostiilor pe care le-am făcut în relațiile dinainte. Am citit în Borges, cred, odată, ceva ce mi-a rămas în minte: „Tu îmi dai acea margine a ființei mele pe care nici eu nu o am“. Trebuie să mă dăruiesc ca să aflu cum sunt de fapt. Ce norocos este Paul, pe de altă parte.

Mi-a scris dimineață un SMS: „M-am trezit îmbătat. Și nu e de la vin, e de la tine!“ Nu o să vă citesc SMS-urile lui, doar pe acesta vi l-am spus, pe primul. O să îmi folosesc toată inteligența, toate atuurile ca să îl cunosc, ca să ne fie bine. Nu vreau să se simtă presat, sufocat. Trebuie să prevăd semnele negative care ar veni de la mine sau de la el și să le clarificăm, nimic să nu ucidă emoția acestei iubiri, că iubire pare să fie.

O prietenă de-a mea este extrem de dependentă de soțul ei și i-am spus să meargă la psiholog. Nu mă duc eu la un „pisălog“ de ăla de-al tău, mi-a răspuns ea. Auzi, al meu. Oare de ce nu acceptă unii oameni că nu trebuie să fii neapărat nebun, că poți avea nevoie de o mică clarificare, de o mică îndrumare când nu vezi limpede, când totul e cețos, când nu mai știi unde ești, cine ești?

Eu și Paul o să bem vodcă și o să facem dragoste. O să serbăm fiecare pahar băut cu o noapte de dragoste. Vreau să mă îmbăt, beată de sex, de vodcă, de viață, de uitare.

Dar dacă nu uit de mine, dacă nu reușesc să mă abandonez lui, cu mintea și cu corpul, ce mă fac? Asta a fost mereu problema mea. A trebuit să îmi controlez complet emoțiile legate de sex. Îi sorbeam „filosofului“ plăcerea de pe față, gemetele, dar eu nu puteam simți nimic. Când eram fără el, eram plină de fantasme sexuale, ca un

joc de artificii. Cum începeam să îmi dau seama că ajungem în pat, se producea un declic. Îl simțeam concret, în corp. Clic! Amorțeam. Devin foarte lucidă, îi prevăd toate mișcările. Sunt agentul 007. Știu tot ce vrea să facă, știu ce vrea să fac. Îi dădeam asta, dar cântăream totul la rece. Totul devenea pentru mine un joc de șah. Cu cât îi dădeam ce vrea, cu cât mimam mai repede că mă lăsam cotropită, cu atât totul se termina mai repede. Apoi puteam să visez despre sex, cu el sforăind ușor lângă mine. De ce credeți că făceam asta? E normal? Poate că nu îl iubeam cu adevărat. Dar ceva asemănător a fost cu toți ceilalți.

Dacă m-aș lăsa dusă ar fi ca și cum m-aș lăsa pe mâna lui, definitiv. Mă sperie să trec dincolo de o linie. Nu știu ce e dincolo. Mi-am înghețat corpul la adolescență, sau poate chiar cu mult înainte, și am rămas așa, înghețată, chiar dacă mintea mea îmi spune că epoca glaciară a trecut, că nu își mai are rostul. Mă întrebați care ar fi frica mea cea mai mare? Că îi spun da, că mă las dusă de simțuri, că devin dependentă de el, că atunci el mă are la mână și apoi va pleca. Brusc. Știu. Exact ca tata, o să spuneți. Nu știu, dar asta este frica mea cea mare. Dacă mă abandonez, o să fiu abandonată. Dacă un bărbat e sigur de tine se va plictisi și va pleca. Dacă nu concret, măcar în gând. Și cât îmi doresc să mă las, să fiu a lui. Una cu el, fără frici, simplu.

Cu Paul va fi altfel. Tot ce am acumulat aici, tot ce știu acum o să mă ajute să îmi „joc rolul“ mai bine. Un rol care vreau să fie complet autentic; să fiu eu, cea din rărunchii mei. Eu și corpul meu, el și corpul lui. O provocare în patru. Ce vreau eu de fapt de la Paul cu adevărat? Să mă gândesc puțin. Îmi vin imagini din filmul perioadei cu prietenul meu dinainte. O să le dau la o parte. Filmele acestea nu sunt eu. Eu, Alina, eu, personal, ce vreau? Îmi apare un soi de nostalgie, ceva vechi, o dorință de demult care a așteptat, mică, tăcută în

mine și acum a căpătat glas. Vreau, printre altele, să îmi repar copilăria, mai ales relația (dacă o pot numi relație) cu tatăl meu. Paul ar trebui să îmi dea ce nu mi-a dat tata? Tata a plecat cu o parte din mine. A păstrat cu el o parte de copil din mine. Nu știu să definesc partea asta. Îmi doresc, poate, ca Paul să știe să o definească, va ști ce am nevoie să lipească la loc, va ști ce îmi lipsește și va ști cum să facă această reparație. De fapt, astea sunt gândurile mele din perioada în care căutam un terapeut. V-am găsit pe dumneavoastră, gândurile astea erau confuze acum trei ani. Acum pot să le numesc, să le accept, să nu mă sperii de ele. Doar ura pentru tata mă mai apasă uneori. Cum a putut, cum a fost posibil?

Din cauza lui m-am anesteziat. Durerea asta nu am putut și nici nu am vrut să o trăiesc. Parcă toată adolescența m-am scufundat într-o piscină ca să nu îmi aud gândurile, corpul, ci doar să trăiesc de acolo, de pe fundul apei, separată de ceilalți. Am avut nevoie de atele pentru sufletul meu, bandaje, operații estetice ca să ascund cicatricile, să nu le vadă ceilalți. Nu am îndrăznit să cer nimănui nimic. Așa că le-am dat eu altora, însutit, în speranța că cineva va înțelege și mi le va da. Paul va înțelege, pentru că eu mă înțeleg, pentru că eu îl pot face să înțeleagă, pentru că accept groaza de a mă apropia de el, de a mă arăta, de a nu-mi mai fi rușine de mine, cu mine, de a-i cere lucruri în mod sănătos. Și propunându-i să îi dau ce aștepta și el de la mine. Nu sunt egoistă, nu cer doar pentru mine fără să îi dau și eu lui. Oare este cinstit, la 30 de ani, să îi ceri partenerului tău să îți repare ce a stricat tatăl tău personal?

Oricum, față de tata, cu Paul există ceva în plus: sexualitatea. Unde citisem că patul este un loc bun pentru transformări afective? Intimitatea, reciprocitatea, fuziunea corpurilor, a privirilor va aduce oare ceva de genul reparării trecutului? Aceasta să fie arma secretă pe care am descoperit-

o? Elixirul de reparat fete deteriorate de propriii părinți.

Dar m-a cuprins o neliniște. Un gând mă îngheață. Dacă el are lucruri la fel de grave ca ale mele? În plus, dacă nu o să fie o mare potrivire sexuală? Dacă toate astea sunt, de fapt, ireparabile? Dacă alerg după cai verzi pe pereți? Trebuie să fiu mai prudentă cu el, la început, cel puțin. Deși el pare diferit de ceilalți.

Așadar cum trec de la marea glaciațiune de până anul trecut la clima tropicală pe care o vreau acum cu Paul? Cum fac ca demonii mei interiori să nu apară tocmai când am nevoie de ei mai puțin? Ar trebui să planific ce urmează? Ar fi prudent, dar sună prea cunoscut. De la planificare la nevoia mea de control pare să fie doar un pas. Așadar nu planific. Dar ce fac? El cum mă vede oare? Dacă eu sunt așa de surescitată când sunt cu el sau când vorbim la telefon, oare e și el la fel? Probabil nici nu are cum să mă vadă așa cum sunt eu cu adevărat. E prea devreme. Asta mă bucură și mă întristează în același timp. Dacă m-ar vedea cum sunt eu, poate m-ar plăcea mai puțin. Dacă mă vede cu un halo dat de frustrarea lui sexuală care i se citește pe față înseamnă că se simte atras, dar fără să știe sau să îl intereseze cum sunt eu cu adevărat. Iar eu vreau autenticitate. Câtă autenticitate să provoc la el, arătându-mă așa cum sunt? Prostii. Aici mă dau mare. Ora de introspecție. Nimic din ce spun n-are legătură cu nimic. Cu picioarele mele moi și cu inima bătând accelerat din momentul în care intru în contact cu el. Dar tot timpul sunt în contact cu el. Îl seduc trimițându-i gânduri iubitoare de la distanță. Oricum am emis noi ceva gânduri unul spre celălalt din moment ce ne-am întâlnit pe această traiectorie a vieții. Ai grijă ce îți dorești că se va întâmpla. Universul ne-a spus „Da“. Când sunt acasă și aștept telefonul lui, îmi pun filmele mele cu el.

Cea mai haioasă fantasmă pe care o roteam în minte în adolescență, când niciun băiat nu se uita la mine, era cea în care eu mă duelam cu un băiat. Și acum mă gândesc la fel cu Paul. Eu în rochie albă, brodată, de prințesă din Evul Mediu. La brâu am o sabie. Fandez, atac, împung în aer un dușman imaginar, un băiat imaginar. Am încheietura fermă. Am făcut floretă, doar 6 luni printr-a șaptea, mai știu câte ceva.

Apare el. Găsesc cuvintele să îl provoc, să îl amuz, să îl fac să încrucișeze spadele. Îl surprind pentru că sunt mai puternică și mai abilă decât se aștepta. Spadele noastre se lovesc tot mai sălbatic. Înfruntarea noastră este de fapt o înfruntare a minților și a privirilor. Îl atac. El nu îndrăznește să riposteze decât pe jumătate pentru că îl intimidez. Am o sabie, am ceva ce îl descumpănește. Luptăm până la epuizarea fizică și psihică. Ne-am făcut răni identice. La finalul luptei ne luăm în brațe special pentru a ne uni picăturile de sânge de pe frunte, de pe piept. Fruntea mea se întâlnește cu fruntea lui, pieptul meu cu al lui. Cred că este și un ritual de eliminare a agresivității dintre noi, încă înainte ca ea să apară între noi. Exprimam violența acumulată din trecut, de exemplu cea dată de faptul că l-am așteptat atâta timp, iar el nu a venit. La finalul luptei am depus toată distructivitatea care zăcea nespusă în fiecare dintre noi și am lăsat, astfel, tot terenul liber doar pentru iubire, pentru tandrețe, pentru jocul privirilor și al simțurilor. Iubitul meu, în gardă, te provoc la duel, te provoc la iubire!

Vă pot lăsa dumneavoastră toată agresivitatea mea? Se poate? Aveți o formulă magică să mă eliberați de ea? Nu vreau să ne facem niciun rău, eu și Paul.

Sexualitatea este încă un subiect delicat. Nu este ușor să vă povestesc despre asta. Uneori, uit de presiunea plăcut–neplăcută pe care o simt. Dar sunt și momente când nu mai reușesc să reprim ce

vine de undeva din interior. Tot ce fac atunci, tot ce văd, ce trăiesc este colorat în tușe groase de o dorință care apare de nicăieri. Deși nu am chef de dorințele astea, ele nu par a fi interesate de aprobarea mea. Mă trezesc locuită de tot felul de gânduri. Văd o anume scenă la televizor, de exemplu, și trec de la calmul plat la o derulare rapidă a unor imagini, fantasme, amintiri cu prietenul meu dinainte. Simt un clic undeva în corp. Respirația mea însoțește accelerat acțiunea din reveriile mele.

Pentru că știu că aceste dorințe sunt inutile în perioada când sunt singură, plăcerea asta se transformă repede în frustrare, în nemulțumire. Urmează apoi reproșurile: fie îl acuz pe filosof de felul tâmpit în care s-a purtat în relația cu mine, fie mă acuz că îmi lipsește mie ceva, că nu sunt suficient de înțelegătoare sau ceva în felul meu de a fi nu ține un bărbat lângă mine.

Unii își centrează viața în jurul sexului, își iau foarte în serios dorințele și, indiferent de partener, trebuie să facă sex. Asta e doar un fel de bodybuilding. Sunt rea aici. Dar, pentru mine, sexul nu poate fi decât cu un bărbat anume pe care îl iubesc sau îl plac mult. Este un fel de comunicare a simțurilor, dar care poate exista doar cu un anume gen de bărbat, un anume gen de relație a mea cu el. Oricum este neplăcut să mergi prin viață cu o greutate în plus în corp, în respirație, în gândire. Parcă sunt zile când toate interesele dispar și rămâne doar un gând: cum să evit dorințele care mă presează. Merg la sală și mă salvez câteva zile.

Pavel

Ședința de luni, 16 martie 2015

Întâlnirea cu Paul pare un ajutor de neprețuit pentru renașterea psihologică a Alinei. Iubirea apărută în acest moment al terapiei are mai multe sensuri. O înțeleg, în primul rând, ca pe o evadare din lumea ei spre o mai largă viziune a posibilităților pe care i le oferă viața.

Alina vrea să anuleze suferința veche dată de relația cu părinții, dezamăgirea imensă dată de relațiile dintre adulți, dintre părinții care păreau dezrădăcinați din relația cu ei înșiși, precum și din relația dintre ei. Ea refuză să mai participe la viața mamei; vrea să înlocuiască, prin relația pe care Paul i-o promite tacit, contactul dureros cu realitatea anostă de zi cu zi și de care se izola printr-un soi de ficțiune autoimpusă.

Viața mea este acum în altă parte, pare să declare ea tuturor persoanelor importante ale trecutului; Paul este cel care îmi dă ceea ce am nevoie, care mă „hrănește". Voi îmi dați doar angoase, doar imagini ale eșecului, iar eu nu mai aparțin lumii voastre, ci lumii lui. Alina se dezrădăcinează din posibila identificare, internalizare a figurilor parentale; ceea ce părinții ei au făcut cu viața lor, fiica lor face cu ei. Ea emigrează spre spațiul construit de Paul și de propria imaginație ludică; are o nouă capacitate de a se juca, în sensul bun, creativ al cuvântului.

Ea vrea să se uite pe sine pentru a se duce, cu totul, în lumea celuilalt căruia îi atribuie calități de salvator, de vindecător, de eliberator din sclavia externă (față de părinți) și cea internă (față de propriile angoase și dureri).

Așadar, ea alege sau, mai bine zis, este aleasă de propria iubire să emigreze din teritoriul neplăcut al părinților într-o țară ideală, de mult visată. Ea se duce înspre lumea lui cu speranța de a se regăsi, pentru prima oară, cu adevărat, pe sine însăși, cea care vrea să fie, eul ei ideal.

Alina se simte aliniată cu energiile interne ale feminității proprii. Conexiunea lor copleșitoare îi dă un sentiment de integrare internă și de putere. Relația lor — pe care o vrea sexuală și tandră, în același timp — începe să dea naștere unui nou sine. Pare că își redescoperă propriul corp. Intensitatea irezistibilă a sentimentelor o aruncă, într-un sens benefic, în afara controlului exagerat și în afara izolării ei de până acum. Privesc, plin de mulțumire, cum zidurile închisorii ei invizibile, dar care au fost atât de eficiente până de curând, cad. Observ o uniune nouă între ea și ea însăși și între ea și mine, între ea și lume.

Tot ce a spus în ședința asta nu sunt doar cuvinte frumoase, cum se întâmplă adesea în trecut, ci par ancorate în emoții și în corp. Alina are norocul să iubească suficient de mult, astfel încât stima ei de sine, atât de rănită, să fie corectată.

Am visat-o zilele trecute ca pe o fiică a mea, ca pe o fiică — adolescentă îndrăgostită pentru prima oară. Ca și în acel vis, am față de Alina sentimente amestecate: mă bucur pentru ea; în fine, zăgazurile emoțiilor ei sunt deschise, ea lasă energiile interne să circule, lasă oamenii potriviți să intre în viața ei; dar, în același timp, simt că o pierd pe cea care, până zilele trecute, mă investea puternic pe mine. Scopul meu a fost să moșesc libertatea interioară pe care a ținut-o dintotdeauna într-un stadiu incipient, iar acum am tendința să o țin lângă mine ca un tată gelos care suferă de un micuț complex Pygmalion? Eu am creat, mai exact, am încurajat crearea unei noi identități (inclusiv a unei identități sexuale) ce

zăcea blocată, iar acum întârzii să o las să iubească cu adevărat? Cred că ceea ce se întâmplă vine și dinspre ea; Alina, cea care a avut un tată ce a neglijat-o mult și care a lăsat-o liberă într-un sens nedorit, îmi cere să nu o las, vrea să îi arăt cât de importantă este ea pentru mine. Vrea să aibă și iubirea unui tată și iubirea unui partener sexual. Până acum nu a avut cu adevărat nici pe una, nici pe cealaltă.

Ce a fost terapeutic în această ședință este faptul că am putut conține surescitarea ei. În trecut, ea rupea gândurile despre excitația senzuală de emoția însăși, emoția excitării. Rupea contactul dintre două părți din ea ca să fie stăpână în casa ei. Impunea, în felul acesta, o fractură și în relația dintre ea și bărbatul cu care ar fi trebuit să poată fi într-o relație de intimitate psihologică și erotică. Pentru că am putut să o ascult fără să fiu debordat de emoțiile ei copleșitoare, i-am transmis, implicit, că sexualitatea nu mai este, nici pentru ea, un pericol care o poate inunda. Nu mai are nevoie, așadar, să își înghețe emoțiile pentru a le putea controla.

Plăcerea de a iubi, de a se lăsa dusă de fantasmele ei îi permite și ceva nou: își utilizează surescitarea erotică ca pe o pilulă antidepresivă, ca pe un anxiolitic.

Un conflict major a ieșit mai clar la iveală: ea se teme de ceea ce interpretează ca pe o intruziune, intruziunea afectivă și sexuală a unui bărbat; dar, în același timp, aceasta este și ceea ce își dorește cel mai mult. Mama i-a descris bărbații ca pe ceva „rău", un ceva care nu trebuie lăsat să te locuiască psihologic. Se pare că Alina a dus mai departe această injoncțiune și i-a dat conotații corporale: „un bărbat care este prin definiție rău îi va face rău și corpului tău!" precum și conotații sexuale: „un bărbat rău nu îți poate aduce plăcerea, retrage-te din fața lui, nu îi oferi nimic, îngheață și alungă-l!"

Pentru că nu îi sunt clare limitele corpului ei, ea este fragilă în fața oricărui „atac“ masculin care este văzut ca o potențială distrugere a unui înveliș protector.

Alina oscilează între teama de intruziune și teama de abandon. Dacă în ea câștigă dorința de tandrețe, de apropiere erotică, ea începe să simtă că se apropie prea mult de un bărbat și devine anxioasă în fața acestei prea mici distanțe. Dacă se îndepărtează și, implicit, îl îndepărtează și pe bărbat, începe să se simtă singură, abandonată ei înșiși.

În relația cu Paul se dovedește a fi importantă și fidelitatea față de un tată care nu i-a fost niciodată fidel. Este ca și cum îi spune tatălui — și mie — „mă lași pe mâna altuia? Nu îmi interzici nimic ca să înțeleg că mă iubești? Uite, eu îți sunt fidelă, chiar dacă tu nu îmi ceri asta, nu am nicio plăcere erotică cu el, să nu crezi cumva că îl iubesc!“ Într-un fel, la acest nivel, preferă să îl înșele simbolic pe Paul cu tatăl ei sau cu mine, decât să îl înșele pe tatăl ei sau pe mine.

Ea are acces la o plăcere sexuală deplină doar atunci când nu este în prezența unui bărbat pentru că atunci ea poate fi liniștită, nu înșală pe nimeni. Alina nu se poate abandona unui bărbat și nici plăcerilor ei. Cu Paul vrea să se „îmbete“ cu sex, cu vodcă, cu viață, cu uitare. Vrea să închidă, astfel, accesul la frica de un bărbat și să își trăiască instinctele sexuale. Ca să se abandoneze ar trebui să poată uita de vinovăție („acum fac ceva interzis“) și de angoasă („fac ceva periculos pentru limitele mele psihologice și corporale, voi fi invadată, cotropită; trebuie să intru în stare de alarmă“).

Pentru o parte din Alina, a se abandona are semnificația unui viol; însă, o altă parte din ea vrea să contribuie activ, fără teamă, la acest „viol“. Iată explicația pe care am găsit-o pentru acest conflict interior: În măsura în care bărbatul

actual, Paul, este perceput ca un tată simbolic, senzația de viol este dată de acceptarea conectării cu un bărbat interzis, unul cu care ajunge să facă lucruri incestuoase. Aici urmează, însă, imediat, un gând care o îngheață: „după ce îmi va lua «inimioara» — ca în vechea ei amintire — el mă va părăsi“. În momentul în care reușește să își depășească angoasa de incest, ea se lovește, așadar, de angoasa de pierdere.

În momentul în care bărbatul actual este perceput ca un bărbat diferit de tată, când acesta este golit de semnificația incestuoasă, ea își câștigă maturitatea și libertatea sexuală; apare însă, din păcate, în acest moment, vinovăția de a-i fi infidelă tatălui și, probabil, și mie. Aceasta, din nou, îi generează acel „clic“ care o deconectează de pulsiunea erotică. Ea se deconectează de emoția instinctului prin gândirea rațională: „simt ceva sexual, gândesc ceva sexual, nu îmi place ce gândesc, apare vinovăția; îmi deturnez, așadar, gândurile neplăcute într-un mod compulsiv, către controlul prin gânduri raționale, onorabile, golite, în acest scop, de orice emoție“.

Soluția ei, pentru moment, este să îmi transmită, puțin manipulator, dar amuzant, că mi-a depozitat mie trecutul ei, că am devenit, adică, vechiul ei tată; să fac bine să stau acolo, în banca mea și să îi păzesc „magazinul de vechituri al inimii ei“. Astfel, cu mine bine fixat într-o regiune izolată a eului ei, ea poate să se îndrepte cu sinele ei proaspăt regăsit și încântat către promisiunile antiîngheț ale lui Paul.

Alina

Ședința de vineri, 20 martie 2015

Pot să spun că sunt cam la jumătatea vieții mele, am 30 de ani. Și parcă nici nu am trăit cu adevărat. Nici nu mă cunosc așa bine. De ce m-am purtat așa cu prietenii mei? A fost uneori ca un vis.

M-a sunat Răzvan. El a fost, cam acum cinci ani, cel pe care l-am considerat jumătatea mea, sufletul vieții mele. Eram atât de asemănători. Nesiguranța lui era ca a mea. Lipsa aceea de concepții rigide, dragostea lui pentru tot ce este frumos și autentic, pasiunea pentru filmele bune, cele care schimbă ceva în tine. Eram frați, frați gemeni, frați de suflet. L-am lăsat, nici nu știu dacă este conștient de asta, să îmi locuiască sufletul în zonele lui cele mai ascunse. L-am lăsat pentru că era deja acolo, parcă avea locul pregătit și îl așteptam dintotdeauna. Ardoarea din privirile lui când mă fixa sau când contempla lumea, sau când se uita la un film bun. Buzele mereu uscate, parcă îi lipsea mereu ceva, avea o aviditate, o nerăbdare să afle totul, să fie într-un contact cât mai personal cu oamenii. Era ca un burete, absorbea viața, și, în același timp, părea o flacără care emitea căldură, mereu. Câtă pasiune punea în discuțiile noastre, într-un SMS, în telefoanele pe care mi le dădea. Lucra foarte mult. Îl exploatau cei de la firma la care lucra. Și el se arunca cu totul, trebuia să facă totul, până la capăt. Dar făcea asta pentru conștiința lui, pentru că doar așa putea să trăiască, nu pentru firmă. Și în ce mod îmi povestea despre oboseala lui prea mare! Simplu, ca pe o realitate pe care trebuia să o iei ca atare, și nu că îl exploatau șefii lui, ci pentru că el a ales munca aceea enormă.

Lucra într-o casă veche. Ne-am întâlnit o dată la el la birou. Toate întâlnirile de până atunci fuseseră ca întâlnirea a două flăcări. Am în minte și acum, toate, dar toate locurile unde ne-am întâlnit, străzile, băncile din parcuri pe care am stat. Parcă un foc ritualic se aprindea când ne întâlneam, sufletul îmi tresălta, era o lumină între noi. Adevărata iubire este asta.

La el la birou se oprise curentul. Pe un coridor ne-am strâns în brațe prima oară, ne-am sărutat cu disperare și cu calm, în același timp. Știam că va veni acel moment. Eram ca doi oameni care urcă pe un munte: știi la un moment dat că ajungi la un refugiu. Obosit, cu mușchii care te dor, te lași moale și te așezi. Așa a fost și cu el: după încordarea primelor întâlniri în care emoțiile mă copleșeau și mă făceau să mă doară plăcut toți mușchii, îmbrățișarea lui care a venit când trebuia (oricum ne-o imaginaserăm de sute de ori), sărutul lui atât de bun, nu de sexual, ci de bun, ca o regăsire a ceva vechi, uitat, ceva ce sufletul meu a regăsit. Refugiul sufletului meu a fost Răzvan.

Îl suspectez că avea în minte anumite scenarii prestabilite despre relația noastră, fără să își dea seama, ce ne făceau pe amândoi să jucăm scene din filmele care îl marcau pe el. Părea atât de influențat de frumusețea relației dintre iubiții din film, încât se molipsea, voia și el o viață la fel de reușită, de interesantă. Și deveneam și noi, astfel, personajele propriei noastre vieți. Dacă mă gândesc mai bine, poate chiar eu eram cea care propunea asta, nu mai știu. Vedeam împreună filmele. Mi-a rămas și acum în minte un film japonez în care un cuplu se desparte. După zece ani, el o caută pe ea, din nou, o iubea încă, o iubea definitiv, dar nu o mai găsește. Din cauza durerii se duce și își strigă întreaga disperare, întreaga durere, într-o mică scorbură a unui copac. Îi încredințează copacului toată neîmplinirea acelei

povești de iubire, tot urletul smuls de viața sau moartea care îi luase iubita.

Pentru că Răzvan avea o prietenă veche cu care era împreună. Relația lor nu mai funcționa de mai mulți ani, dar el se simțea dator să rămână cu ea. Eram sfâșiată între iubirea mea perfectă și faptul că el dormea nopțile în apartamentul lor comun. Cât timp eram cu el, totul era perfect, dar plecările în acea casă mă secerau.

Toate poveștile de iubire pe care le imaginasem, le văzusem în filme, le citisem în cărți, erau despre doi iubiți. Doi și nu trei. Dragostea dintre noi era atât de frumoasă, încât a accepta sordidul unei relații în trei mi se părea că ar fi anulat tot ceea ce era supranatural în întâlnirea noastră.

La început nici nu îmi păsa. Totul era mirific, nu aveam gânduri despre ea, iubita lui veche. E-mailurile lui lungi care veneau după discuțiile, tot lungi, de la telefon, întâlnirile noastre ardeau ca un foc, mă ardeau, vibram. În toate cărțile de dragoste scria că el o va părăsi pentru mine, așa că nu îmi făceam griji, așteptam cuminte să mă anunțe că se va muta de acolo.

El este singurul care m-a înviat. Frumoasa din pădurea adormită nu este o simplă poveste. Pentru mine a fost realitate. Eram adormită, eram refugiată în spatele a zeci de măști, a zeci de suferințe. El a avut puterea să mă învie, să mă facă să intru în contact cu mine însămi, cea adevărată. Tot el avea și puterea să mă omoare pentru că iubirea noastră îmi dădea febra pe care ți-o dă o boală infecțioasă. Eram infectată, invadată de el, de un uragan, de un fluviu. Mă dedicam lui simplu, de la sine, ca atunci când te scufunzi într-o apă caldă și imediat toate tensiunile dispar, se retrag.

El mi-a invadat toate micile cotloane ascunse. Nu a fost o relație între măști care să cadă, apoi, pe rând, pe măsură ce intimitatea dintre noi s-ar fi mărit. A fost, din prima clipă, o relație a sinelui meu profund cu sinele lui profund, autentic. El nu

știa ce înseamnă masca. Avea ceva pur în privința relațiilor cu ceilalți. Avea ceva anume, indescifrabil, care făcea să curgă între noi un flux direct, fără cotituri, fără baraje între inimi. Poate ar fi trebuit să las acea relație în trei să meargă înainte, doar ca să nu îl pierd. Acum îmi dau seama că un om ca el nu întâlnești decât o singură dată în viață și merită să îți sacrifici palidele valori ca să obții ceva unic: accesul la ființa ta reală, profundă, autentică, la vibrația ta originară când totul, viața, capătă sens. Regret, cât de mult regret. Plâng.

Iubirea pentru el îmi vindecase și nehotărârea profesională. Oscilasem mult încotro să o iau. În lunile acelea am renunțat să predau la liceul la care mă angajasem din lipsă de bani și de altceva mai bun și am deschis o mică afacere cu mai mulți colegi. Când sufletul îți arde, faci ce îți spune sufletul: îți spune că totul va fi bine, că nu există riscuri dacă ești incandescent. Nu ai îndoieli, nu îți pasă de pericole și vrei să îți exprimi pasiunea. Atrăgeam, astfel, tot felul de oameni prin care am demarat totul cu un succes nebun, dar de care nici nu îmi păsa. Mi se părea firesc. Îmi păsa de Răzvan. Părul meu căpătase bucle pe care nu le avea înainte. Tensiunea dintre noi producea scântei în suflet. Totul avea un farmec!

Nu făcusem dragoste, nu am făcut niciodată, el nu voia să îi facă rău celei cu care era. Dar îmbrățișările noastre, comunicarea instantanee dintre respirațiile, dintre privirile noastre era…

Îmi este inima grea. Oare voi mai întâlni vreodată un astfel de om? Voi mai deschide vreodată ușa secretă din cel mai ascuns loc al sufletului meu? Viața ne lasă să ne întâlnim jumătatea după ce am ratat prima oară?

Cream momente perfecte noi doi, dar când pleca de lângă mine începea iadul. Mă mir, acum, când îmi aduc aminte, cum treceam de la rai la iad în câteva secunde. Când se desprindea să plece îmi stătea inima în loc. Găsea mereu cuvintele

potrivite ca să îmi dea o hrană cu care să supraviețuiesc până la următorul telefon. Dar eu mi-l imaginam cum intra în acea casă, cum era cu ea, chiar dacă ei trăiau, cum spunea el, o relație rece, formală.

O dată mi-a spus că „și-au schimbat ușa de la intrare". Pluralul pe care l-a folosit fără să își dea seama a fost prima lovitură pe care am primit-o de la el. Fraza nu se potrivea deloc cu imaginea romantică a pasiunii dintre noi. Eu și el pe de o parte, el și ea, împreună, cumpărând o ușă.

De ce vă povestesc toate acestea? Ca să înțeleg unde am greșit. De ce o relație aflată sub semnul sufletelor care vibrau pe aceeași frecvență predestinată se banaliza sub forma unui amărât de triunghi amoros.

Nu știu dacă am greșit, dar i-am spus că nu se poate continua așa. De fapt, nu aveam de ales. Mă îmbolnăvisem grav în seara zilei în care mi-a povestit despre achiziționarea ușii. Brusc mi-au apărut niște ganglioni în zona sânilor și am fost suspectată de o boală mortală. Îl lăsasem să intre într-o zonă a mea interioară în care putea apăsa fie pe butonul vieții, fie pe cel al bolii. Ne-am înțeles din priviri, din ritmul respirației, că se terminase. El a ales să rămână cu ea. De ce mi s-a întâmplat asta, de ce a ales să rămână în relația aceea veche? Am ajuns să asist iar, ca și cu părinții mei, la o relație formală, să privesc din afară, neputincioasă, la o relație din care am fost exclusă.

Nu știu ce voi face acasă astăzi. Voi asculta de zeci de ori melodii de dragoste. Sper că nu o să vrea Paul să ne vedem astăzi. Nu îi pot arăta asta.

Pavel

Ședința de vineri, 20 martie 2015

O ședință încărcată de intensitatea unor emoții contradictorii, paradoxale: iubire, doliu, traumă, cicatrici, nostalgii, doruri; am fost alături de o Alina care se uita la sine, cea care a acționat fără să știe de ce anume a acționat, încercând să înțeleagă emoțiile, pulsiunile necunoscute care au împins-o să facă lucruri de neînțeles sau pe care, acum, le regreta.

Cu o autenticitate care m-a mișcat și măgulit, Alina și-a revelat un sine pasional, dar traumatizat de chiar obiectul iubirii ei. Tot ce fusese blocat în dezvoltarea ei afectivă a fost înviat de dragostea pentru Răzvan. Apusul acestei iubiri a blocat totul, din nou. A fost o iubire pasională care a curs ca „un flux continuu, fără baraje între inimi". La fel a fost și confesiunea ei în această ședință cu mine: un proces de creare, aici și acum, în prezența mea, a unei apropieri, a unei intimități apărute într-o atmosferă de siguranță interpersonală și încredere. Ea a regăsit o zonă intimă a sinelui ei, a dezgropat-o și a explorat-o împreună cu mine. S-a conectat la mine și și-a împărtășit, fără anxietate, fantasmele, visurile, disperările ținute, de obicei, într-o zonă secretă, ferită de contactul cu exteriorul.

Amintirile ei atât de vii — de parcă totul s-ar fi petrecut ieri — transparența cu care s-a autodezvăluit ne-au adus aproape unul de altul. Odată cu iubirea ei, Alina a strigat și cine este ea cu adevărat, s-a lăsat văzută; nevoia de intimitate cu mine a apărut ca fiind mai puternică decât rușinea de a se arăta respinsă în dragoste, detronată din rolul de iubită unică. Ea nu a mai

hotărât ca acea poveste să fie doar a ei, să îi aparţină în întregime, ci a dorit să iau şi eu parte la developarea acesteia. Mi-a încredinţat iubirea ei pentru Răzvan, extazul unor sentimente împărtăşite şi atât de puternice, precum şi retezarea fără sens a tuturor speranţelor ei.

Am încercat să fiu lângă bucuria şi durerea ei care au ţâşnit atât de aproape una de alta. Am susţinut-o prin privire, prin câteva cuvinte prin care i-am arătat ceea ce era deja arătat limpede. Ce aş fi putut spune mai mult? Avea nevoie de o oglindire; a fost important pentru ea să îi arăt că şi altcineva în afara ei mai ştie prin ce a trecut şi că o înţelege. Am oferit un ecou sentimentelor ei, le-am dat un nume (mai ales celor legate de încheierea relaţiei), m-am oferit ca „recipient" în care emoţiile ei să poată să apară şi să se dezvolte. I-am confirmat, în felul acesta, că sentimentele ei pot fi suportabile, că experienţa poate fi integrată şi nu aruncată în zone neştiute din ea însăşi.

Am fost mândru de felul în care s-a livrat introspecţiei, de veridicitatea cuvintelor ei. Tot ce a învăţat în terapie până acum a ajutat-o să nu fugă de durere, şi-a putut observa suferinţa cu luciditate. Ea a învăţat să se îndure de sine (să se compătimească şi să nu se mai judece atât de aspru) şi să se îndure pe sine (să se accepte şi să nu se mai considere o „renegată"). Îmi este clar că a ajuns să îşi dezvolte un eu observator care a făcut ca şedinţa să aibă tonul unui jurnal intim pe care m-a lăsat să îl citesc.

Mă gândesc la ce spunea odată un coleg, la faptul că „prin relatarea relaţiilor noastre romantice ne creăm, ne menţinem un simţ a cine suntem noi cu adevărat. În poveştile noastre de iubire nu există un mod mai bun de a ne determina propria identitate, unicitatea decât prin catalogarea cicatricilor care ne amintesc de rănile trecute". Oare eul nostru să fie doar un catalog de

pierderi, de pierdere a persoanelor iubite peste măsură?

Dar dincolo de dramatismul a ceea ce mi-a povestit, am încercat să găsesc și sensul mai profund a ceea ce este spus, să aflu care este scenariul pe care Alina l-a jucat, de fapt, și în ce mod l-a împins pe Răzvan să intre ca actor în scenariul regizat de ea.

Alina a încercat să diminueze sentimentul ilicitului conținut în povestea ei de iubire; să nu uităm că ea a știut de la început că el se afla într-o relație mai veche; și totuși nu s-a retras atunci când încă o mai putea face fără pierderi majore.

Se pare că, și i-am spus asta spre finalul ședinței, a intrat într-un scenariu ce era deja scris în ea; este vorba despre scenariul iubirii în trei și nu cel al iubirii în doi. Deși eul ei conștient dorea cu ardoare o relație în doi, tiparul inconștient, tipar fixat prin relația cu cuplul parental au împins-o către crearea unei relații în trei. A fost, așadar, împinsă, printre altele, de plăcerea secretă de a repeta punct cu punct trecutul ei oedipian; de data asta au fost alți actori, dar cărora ea le-a distribuit roluri identice cu cele inițiale, roluri interiorizate în copilăria petrecută cu mama și cu un tată care aparținea doar mamei sau doar unor rivale pe care Alina nu le-a cunoscut niciodată.

Ea a aranjat ca lucrurile să iasă în felul în care au ieșit? S-a dat ea la o parte ca să privească — ca o exclusă — la cuplul de nedesfăcut format din Răzvan și prietena lui? Cel mai probabil. I-am spus că lucrurile s-au petrecut ca și cum i-ar fi transmis lui Răzvan: „Îți propun să jucăm următorul scenariu: tu ești tata, ea e mama, iar eu sunt fiica, cea de a treia, cea care privește din exterior personajele și nu poate face nimic". Asta a și făcut-o să fie îndrăgostită nebunește, faptul că el era într-o relație lungă, de rutină, rece, ca tatăl cu mama ei. În plus, a jucat aici un rol și iluzia ei că el va juca după cum îi cerea. Dacă ea ar fi

reușit, ar fi ieșit, în felul acesta, din postura de femeie osândită veșnic să rămână o neiubită.

„De ce aș vrea să repet așa ceva? Este diabolic!“ mi-a spus ea printre lacrimi. Avem noi puterea asta, să îi facem pe oameni să danseze după cum le cântăm noi și, în plus, fără să știm ce le cântăm? a insistat ea. Tot ea a recunoscut, în final, că nu îi sună foarte străin ce îi spuneam, că și ea și-a spus lucruri similare, chiar dacă nu așa tranșant cum am făcut-o eu. Dar ea era pregătită să audă toate astea, pregătită să interiorizeze schimbarea pe care astfel de insighturi o aduc după ele. Intimitatea creată între noi, intimitatea explorată odată cu povestirea relației ei de iubire a fost fundamentul pe care s-au construit toate acestea.

Alina

Ședința de luni, 23 martie 2015

Prăbușirea interiorului, a speranței. Lumea se îngustează și se prăbușește în sinele tău. Sinele se prăbușește sub această greutate.

Am înțeles cu adevărat că l-am pierdut printr-un semn banal: tocmai voiam să îi trimit o melodie care îmi plăcuse mult și voiam să o asculte și el. Era un gest automat în ultimele luni. Și atunci, în acel moment, s-a lăsat întunericul peste inima mea. Am realizat că el nu va mai fi niciodată iubitul meu, că nu îi mai puteam trimite melodia. Sunt singură pe această planetă hâdă. Cine sunt eu fără el? Fără bucuria, fără sensul pe care mi-l dădea? Viața era, într-adevăr, de netrăit. Mă dureau mușchii burții. Era o durere psihologică — medicii nu au găsit vreo cauză somatică — durere pe care o resimțeam încontinuu. Ce era acea durere trăită afectiv și în corp? Nu știam cum să mă eliberez de ea deși era dorința mea cea mai mare. Să strig? Să-mi strig deznădejdea, pierderea frumuseții vieții, pierderea soarelui meu?

Pieptul meu devenise, în acele luni în care eram cu el, ca un recipient pe care îl resimțeam fierbând, ușor fremătând, dulce-amărui, cald — rece, un freamăt care mă făcea să mă simt vie. Restul nu mai conta. A plecat cu o parte din pieptul meu, din respirația mea și m-a lăsat cu o durere în abdomen.

Nu mai înțelegeam cuplurile fericite de pe stradă. De fapt, îmi dădeau lacrimile când vedeam un cuplu fericit, îmi acutiza, îngrozitor, durerea ratării. La fiecare om trist pe care îl vedeam — și nu sunt puțini deloc — mă întrebam: Și acest om suferă din iubire? Sigur, da. Credeam că toți oamenii sunt triști pentru că, la un moment dat, au

pierdut pe cineva. Suntem rămășițe a ce rămâne după smulgerea cuiva din noi.

Care e rolul a ce spun acum, aici? Îmi dezgrop dureri răvășitoare. Are vreun rost? Să deschid cicatrici ca să ce? Ce mă ajută eventual este să mă întreb așa cum m-ați învățat dumneavoastră: când am mai simțit același lucru? Cu cine? Toată povestea cu el a fost cumva o repetiție a ceva din trecut, așa cum mi-ați spus în ultima ședință? Doar pentru că sunteți dumneavoastră cu mine, aici, acum, pot să stau dreaptă, să suport suferința care îmi revine în memorie, să o sufăr până la capăt. Uitați, sunt o elevă sârguincioasă: nu o neg, nu fug de durere, nu arunc vina pe el, pe mine, pe Dumnezeu. Acum îmi pot asuma responsabilitatea. Mă vait puțin, e drept, mai sug de la țâța durerii, dar îmi asum până la capăt trăirile acelea mocirloase. A fost o maturizare în galop. O respingere radicală din partea cuiva te curăță intensiv de toate prostiile de care nu mai ai nevoie și pe care le numești, de obicei, Eul Meu. Ca un râu care dă pe afară și își curăță albia de tot: găini moarte, gunoaie, pietre, murdărie. Cât de mult te purifică suferința pierderii celui iubit. M-ați învățat să mă observ, să mă uit la mine, să încerc să mă înțeleg chiar și în momentele insuportabile.

O încercare de clarificare ar fi să mă întreb când anume am mai resimțit fix același lucru ca și cel de la finalul relației cu el? Durerea asta specială, când a mai existat în mine? O recunosc de undeva. Către ce legături mă trimite? Când tatăl meu mi-a sugerat direct că nu prea mă iubește, sau, cel puțin, nu are timp de mine, ceea ce eu am interpretat ca fiind indiferență? Viermele din fruct a apărut atunci când tata pleca fără să îi pese de mine. Mesajul cu care am rămas în urma plecărilor lui? „Poți fi ușor părăsită! Tu nu contezi! Altele/alții sunt mai importanți ca tine!“ Și am preluat credințele astea despre mine de la el cu o voluptate de masochistă. Și am impus scenariilor mele

interne să joace piesa asta, și mi-am programat viața ca să pot juca acest rol. A fi a doua, a fi a patra, a fi a zecea roată la căruță. Protagonista iubirii iubitului meu este mereu o alta, dar nu eu.

I-am transmis asta lui Răzvan? Părerea asta ascunsă despre mine, părere ascunsă sub multe măști? I-am spus indirect asta: eu sunt demnă doar de a fi părăsită? Cum, când am făcut asta? Prin ritmul respirației când ne plimbam împreună, prin felul cum îmi luam la revedere? I-am sugerat că poate să transforme orice „La revedere“ într-un „Adio“? Prin frica mea de abandon când el se uita la un film și mi se făcea frică de faptul că m-a părăsit pentru acel film? Imediat cum vedeam că nu mai eram în centrul atenției lui, îi ceream să se uite la mine cu iubire și asta a fost prea obositor pentru el? Când mă critica pentru ceva banal îi arătam, prin respirația mea rănită, cât de fragilă sunt? Nu eram o femeie puternică, ci una slabă, neinteresantă, neatrăgătoare. În loc să împărtășesc filmul cu el îi ceream să nu se mai uite la film, ci la mine. Lui, care avea ca pasiune filmele de artă!

Când am mai făcut asta? În liceu cu acel coleg, iubitul fals. Devenisem confidenta lui și acceptam orice de la el numai să nu mă părăsească. Mi-a tot vorbit de iubirea lui rănită pentru o alta până când s-au împăcat și el a uitat de mine. Cu tata, cu acest prieten din liceu, parcă am construit ceva rigid în mine: o teamă că voi pierde ceea ce este mai prețios pentru mine, precum și o dorință enormă de a repara cele două mari iubiri. Să apară un bărbat care să îmi spună zilnic: vrei să fii mireasa mea? Asta însemna fidelitatea pe care o voiam, jurământul reparator pe care îl visam. Cu Răzvan mergeam pe un drum care avea în stânga hăul fricii de abandon, iar în dreapta încercarea disperată de a nu lăsa să se vadă asta. Încercarea de a plusa peste măsură, de a-l agăța de mine, nerăbdarea să îl am complet, mai repede. Nu era nevoia de a merge cu mâna mea în mâna lui, ci o nevoie de agățare de el.

Confundam agățarea exagerată, antipatică, cu iubirea adevărată și intensă. Ar fi trebui să nu mai fiu atât de nesigură. Cred că de aici pornește totul: nu mă simt suficient de bună, de valoroasă, demnă de a fi iubită. Ar trebui să mă scufund mai mult în mine să caut lucrurile mai vechi, mai adevărate care zac în mine nefolosite pentru că sunt prea ocupată cu repararea zilnică a imaginii de sine.

Mă uit înapoi la relația cu Răzvan și uneori am un sentiment de ireal. Cine eram eu, cea îndrăgostită de el? Mai există în vreun fel acel eu vechi? Sau doar eu îl mențin ca pe o rană veche pe care tot o pipăi ca să vezi dacă ți-a trecut complet? Eram disperată, eram, am mai spus, ca bolnavă de un virus care îmi dădea frisoane și față de care sistemul meu imunitar nu știa ce să facă. Iubirea, intrarea lui în corpul minții și a inimii mele s-a făcut pe negândite, pe nevăzute. Eu eram, de fapt, cea care îi ceream asta pentru că îl așteptam ca pe o salvare de mine însămi. De fapt, după despărțirea de el am fost chiar bolnavă sau cel puțin am avut, în afară de chisturile de la sân, și o durere surdă în abdomen care m-a bântuit un an, cred. Durerea mi s-a refugiat în corp.

După ce am hotărât să ne despărțim, de fapt mai mult eu, s-a înființat o boală, un simptom: o durere ascunsă sub ombilic, o durere lată de o palmă. Medicii nu au găsit nimic, iar eu am început să mă tem de o boală letală.

Acum, citind și recitind jurnalul meu din perioada Răzvan, am tot încercat să dau un sens afectiv acelui strigăt al corpului meu, acestei opoziții a organelor mele interne față de pierderea lui Răzvan. Nu știu cât am reușit atunci să trec peste asta. Eram la pământ oricum, numai de autoanalize nu aveam eu chef și nici nu cred că știam cum să fac asta.

Poate acum, cu dumneavoastră, reluarea ideilor mele confuze despre acea durere să mă ajute să o înțeleg mai bine. Am citit în jurnalul meu de atunci

mai multe indicii și trebuie să mă opresc la ele cu încetinitorul.

Am găsit de mai multe ori imaginea unui stilet, a unui cuțit subțire, foarte ascuțit, cu prăsele din metal răsucit, cu ornamente ca în Evul Mediu. Este stiletul pe care Răzvan l-a lăsat simbolic să alunece în burta mea, este cuțitul trădării lui. Ce a făcut Răzvan este o trădare, este înfigerea unui cuțit în burta mea, sub ombilic. El, cu o mișcare rapidă (acum îmi las mintea liberă să caute în toate direcțiile), a făcut ce avea de făcut. A luat apoi mâna de pe prăsele și mâna lui s-a retras și a părăsit stiletul înfipt în mațele mele. Cu mațele l-am iubit, cu mațele a trebuit să sufăr. El mi-a întors spatele, iar eu m-am chircit și am apucat mânerul cald al cuțitului care mai înainte fusese în mâna lui. Mâna mea a întâlnit, în felul ăsta, mâna lui. Am încercat să îi înțeleg trădarea. Cum poate sufletul vieții tale să te „înjunghie“ în burtă? Dumneavoastră ați pățit așa ceva vreodată? Ați suferit și dumneavoastră, sunt sigură. Nu știu dacă acea durere de burtă a apărut fiindcă nu mi-am scos niciodată acel cuțit–trădare din burta mea primitoare, deschisă părăsirilor de către bărbatul iubit. Și astfel nimic nu se poate cicatriza pentru că, simbolic, un cuțit este mereu acolo. Oare m-a folosit doar ca pe un condiment pentru relația lor vag plictisitoare, dar sigură? El a vrut ca ea, prietena lui, să vadă că este un bărbat adevărat prin faptul că avea o amantă? Oare ea a reacționat, iar gelozia ei i-a adus din nou împreună? Am să îl întreb odată despre asta.

Durerea din burtă mai este asociată și cu un copil al nostru, un bebeluș posibil care nu a fost conceput și nu s-a născut niciodată din cuplul nostru trecător. Relația noastră, iubirea noastră a fost copilul pe care am ajuns să îl țin în burta mea. Poate și pe Răzvan îl țineam în burta mea, protector, ca pe cea mai bună ființă din viața mea. Pierderea lui a fost ca o smulgere a acestui copil al

nostru comun, ființa aceea, îngrozitor de vie, care îmi dădea de fapt mie viață. Nu a plecat numai el, a plecat cu copilul nostru imaginar care nu a devenit niciodată realitate, dar și cu copilul meu care era chiar el.

Răzvan m-a părăsit sau, cel puțin, a fost de acord cu cererea mea de despărțire și a rupt corzile afective care ne uneau. Nevoia mea de a fi mamă a dispărut din acel moment până de curând, odată cu lipsa de speranță că îl voi mai avea vreodată.

Durerea asta a apărut în burtă și pentru că eu acolo țin, cumva, speranțele, relațiile mele. Ele fac parte din mine, sunt corp din corpul meu și le țin uneori în zona pieptului, uneori în respirația mea, alteori în zona burții, a uterului poate.

Vorbindu-vă încet, încet mă simt mai bine, îmi recuperez zone din propriul corp, zone ocupate, până acum, de o durere surdă care exprima secrete insuportabile, pe care nu le puteam accepta și pe care le-am dirijat către o zonă a corpului mai vulnerabilă sau mai potrivită să exprime emoțiile viscerale. Așa am făcut cu Răzvan, m-am arătat cu totul, eram îndrăgostită, puteam face asta ușor. Am încercat să înțeleg limbajul semnelor mele viscerale. Când Răzvan nu m-a mai ales pe mine, am rămas cu tot ce îi arătasem până atunci într-un exhibiționism prost înțeles. Cumplită rușine, să te vezi cu mațele pe afară și fără ca nimeni să se mai uite la ele. Mi se părea că, cu cât îi voi arăta mai mult din mine, cu atât intimitatea dintre noi va crește. În final mi se pare că, dimpotrivă, l-am alungat cu sinceritatea mea ce era mai degrabă un strigăt de ajutor decât o destăinuire.

Mi se pare că îmbolnăvirea asta mai însemna și că trebuia să pedepsesc acest corp care nu a fost iubit de Răzvan, care nu a știut să se facă atrăgător, nu a găsit calea să îi fie casă, să îl inspire.

Poate că durerea asta din abdomen este ca un coșmar al corpului pe care nu am reușit să îl trăiesc la un nivel al sufletului. Durerea este visul

deznădăjduit al corpului meu, este dorul dureros după Răzvan. Am murit, la început, pentru mine și am trăit pentru el. Apoi a trebuit să mor pentru el ca să pot să trăiesc pentru mine. Nu prea am reușit, cel puțin la început.

Ieri am intrat într-o biserică. Una dintre puținele din București care reprezintă chiar o biserică și nu un business printre icoane. M-am rugat pentru Răzvan, pentru Paul. Spațiul acela îmi aduce o seninătate bună, deși, în final, tot acasă este locul pe care îl prefer. Mereu m-am întrebat care este diferența între a te ruga, a comunica cu (un) Dumnezeu și simpla imaginare, fantasmagoria că ești în comunicare cu Dumnezeu. Oricum îmi face bine să mă rog, doar că, la plecare, mă întreb dacă toată experiența asta nu a fost decât în capul meu. Tot caut cărți care să mă învețe să deosebesc între o rugăciune falsă și una adevărata și nu găsesc.

La plecare, în picioare fiind, m-am aplecat puțin, ca atunci când te apleci în fața lui Dumnezeu. Am avut o durere mică în abdomen, durerea aceea pe care o aveam la despărțirea de Răzvan. Așadar, durerea asta este legată și de relația mea cu spiritualitatea. Ceva este dureros în această relație.

După separarea de Răzvan am fost foarte supărată pe Dumnezeu. Dacă El este, cu adevărat, bun, dacă m-a creat ca pe o fiică a Lui, de ce îmi făcea asta? De ce nu mi-a oferit și mie, și lui Răzvan, o soluție să putem rămâne împreună? Cred că toată viața m-am gândit că dacă o să fiu o fată cuminte, dacă mă supun regulilor, inclusiv celor care țin de credință, o să primesc, la schimb, o protecție de la destin, de la Dumnezeu, o apărare în fața suferinței din dragoste.

Poate am făcut eu ceva împotriva voinței lui Dumnezeu? Oare El își impune voința cerându-mi să fac ceva anume și deci nu este nimic de negociat aici? Sau îmi spune: ar trebui să faci în felul acesta, dar, în final, ești complet liberă să

alegi? Știați că, la origini, Decalogul se numea Cele Zece Mari Cuvinte ale lui Dumnezeu și nu Cele Zece Porunci? Adică erau niște indicații mai degrabă decât niște legi pe care dacă le încalci ești aspru pedepsit.

Ce nu a fost spiritual în relația mea cu Răzvan? Ce lege am încălcat, dacă este să privesc lucrurile așa? Că l-am sedus, deși era cu o altă femeie în acel moment? Să nu iei bărbatul alteia! Este prima oară când mă gândesc cu adevărat la acea prietenă a lui Răzvan, când mă gândesc la ea ca la o persoană întreagă. Ea o fi știut de existența mea? O fi bănuit ea, în final, ceva sau poate i-a spus chiar el? Sau a fost un secret bine păstrat? Deși nu cred că este posibil ca o femeie să nu își dea seama când este înșelată. Mă rog, eu nu am făcut dragoste cu Răzvan. Dar tot consider că ei i-am făcut un rău.

Am citit undeva că toate normele spirituale pe care trebuie să le urmeze un om sunt condensate în doar două legi: „Să nu faci altuia ce nu ți-ar plăcea să ți se facă ție“ și „Fă tu mai întâi altuia ceea ce ți-ar plăcea să ți se facă ție“. Și aici pic la examenul legat de ce i-am făcut eu ei. Mie nu mi-ar plăcea să vină acum la Paul o femeie și să îi spună să mă părăsească pe mine pentru ea.

Deci, pentru un moment, m-am aplecat și am avut iarăși durerea aceea veche. Să mă gândesc... Ce înseamnă a mă apleca în fața lui Dumnezeu? Înseamnă să îi las Lui controlul. Fă Tu conform voinței Tale! Dar eu nu pot lăsa controlul asupra a ce mi se întâmplă. Când tata pleca de acasă, uneori săptămâni în șir, mă gândeam că eu puteam chiar să și mor, iar lui nu i-ar fi păsat, nu ar fi fost acolo. Așadar, a trebuit să mă apăr singură, eu trebuie să fiu în apărare, în control tot timpul, în alertă, să nu se întâmple ceva care să mă pună în pericol de moarte. Nu mă pot lăsa pe mâna altcuiva pentru că acela ar face exact ca tatăl meu. Așadar nu mă pot lăsa nici pe mâna lui Dumnezeu, nici pe mâna

cuiva care se presupune că îmi vrea doar binele cu B mare. Nu știu cum este să lași controlul, mi-e frică să las frâiele în mâna altcuiva.

În relația cu Răzvan am dus, de fapt, o luptă enormă să îl fac să mi se supună mie, dorințelor mele, controlului meu. Pentru că îl iubeam mi se părea firesc să mi se supună, aveam toate drepturile asupra lui. Când iubești pe cineva ți-ar plăcea să îi fii proprietar, să îi spui răspicat: „Donează-mi-te!“. Și mai vrei să îl introduci în scenariile tale personale și atât de imperioase. Tot ce am imaginat despre relații, chiar și fără să știu, în copilărie, în adolescență, el trebuia să joace în relația noastră. Eu scrisesem deja scenariul, el trebuia doar să fie actorul, un actor foarte bun, singurul pe care l-aș fi selectat, dar, în final, un simplu executant a ceva ce eu scrisesem deja. Apare aici o problemă gravă: el nu a simțit, probabil, că are un spațiu personal în care să se dezvolte, în care să respire. Pentru că eu îl voiam doar ca pe un actor în piesa mea de teatru.

Dar, acum mă gândesc, dacă eu mă lupt atât de insistent să mă iubească și pe mine cineva înseamnă că, în sinea mea, eu nu cred că merit să fiu iubită pentru ceea ce sunt. Simt că aici se află ceva esențial. Modul în care iubesc este dat de teama că nu sunt demnă de a fi iubită. Și aici apare încă un efort, și mai mare, acela de a nu lăsa inferioritatea asta a mea, disperarea mea după o iubire adevărată, să se vadă. Nu se mai poate așa, refuz, voi schimba toate astea în relația cu Paul!

Și da, aveți dreptate, cel mai important în durerea mea de burtă a fost că voiam să rămân însărcinată cu Răzvan ca să îl pot ține lângă mine, exact așa cum a făcut mama cu tata. Și durerea a apărut când mi-am dat seama că nu voi avea asta niciodată.

Pavel

Ședința de luni, 23 martie 2015

I-am propus Alinei, și ea a acceptat, să intrăm în labirintul personal al fricii ei fantasmate de a fi părăsită de partener, să își învingă teama și să se gândească la frica de abandon. A făcut, astfel, o scurtă călătorie virtuală în speranța că aceasta ne va ajuta să parcurgem, apoi, șirul real al temerilor date de relația cu un bărbat.

Ea și-a dat seama că a putut trăi momentele obișnuite ale vieții de zi cu zi pentru ca, la un moment dat, să apară, pe neașteptate, de niciunde, frica de a-și pierde partenerul. Apărea, astfel, brusc, ideea, sentimentul, frica, certitudinea că pierde ceea ce iubește mai mult, că îl va pierde pe cel care face parte din ființa ei, pe cel care îi este „rudă de suflet".

Se pare că toată viața, în planul doi, nu foarte aproape de conștiință, dar izbucnind uneori cu o forță neplăcută, a fost însoțită de sentimentul că o relație apropiată se va rupe catastrofal, că va pierde iubirea și omul care îi dă sau care îi primește iubirea.

Ipoteza mea a fost că totul a pornit de la o traumă din copilărie sau adolescență — vârsta la care nu ne putem apăra eficient de ceea ce este trăit ca insuportabil — în urma căreia a rămas cu credința că „atunci când ai pe cineva, îl vei pierde, într-un fel sau altul". Această credință i-a dat o suferință surdă, cvasipermanentă și de care a trebuit să se apere, consumând multă energie interioară. Acest mod de a fi a devenit, mi se pare, o constantă a funcționării psihicului și a corpului ei.

Fiind un sentiment neplăcut, ea a încercat să îl astupe, să îl facă să tacă, să îl acopere cu ceva zgomotos, a vrut să dea muzica vieții mai tare ca să îl facă să dispară. Au existat multe strategii pentru ca ea să nu intre în contact cu acest gând, cu această „voce" din planul doi al gândirii obișnuite.

A apărut, cu timpul, o repetiție neobișnuită, în care pare că s-a simțit împinsă să reediteze scenarii neplăcute. Alina a fost pradă unui soi de adicție care parcă îi cerea partenerului: „vreau abandon, vreau părăsire" deși, pe de altă parte, era o imensă suferință să gândească că îl va părăsi sau că va fi părăsită de cel pe care îl iubea. Acest gen de impuls este în noi, dar, în același timp, are ceva impersonal, își cere drepturile, acționează fără să ne întrebe. În mijlocul unei conversații, în mijlocul unei activități, apare gândul: „Și dacă cel pe care îl iubesc va pleca? Dacă se va întâmpla ceva și eu va trebui să plec de lângă el? Sau dacă se va îmbolnăvi, sau dacă va muri? Sau dacă nu o să mă mai iubească?"

I-am arătat Alinei că dacă un bărbat nu face nimic pentru a o părăsi, atunci ea era atât de împinsă de ideea abandonului, încât ajungea să îl provoace chiar ea. Scena părăsirii trebuia să se repete. Ceva de necontrolat din ea pare că a vrut să provoace acest scenariu cu orice preț.

I-am pus o întrebare importantă: Cum putem micșora impactul asupra noastră înșine al acestei forțe care distorsionează destine? În primul rând, ar trebui să o conștientizăm, să îi identificăm manifestările insiduoase, să ne clarificăm modul în care acționează în noi, fără noi, să ne dăm seama cum ajungem în relații care funcționează bine de altfel, în pofida voinței noastre, să părăsim (dacă nu suntem noi părăsiți de celălalt, mai întâi).

Renunțăm, astfel, la a-l acuza pe celălalt de eșecul relației și ajungem să vedem partea

noastră, uneori esențială în procesul rupturii.

Această conştientizare ar trebui să îşi producă, treptat, efectele. I-am spus Alinei ca în relațiile cotidiene, concrete, cu ceilalți, atunci când se află într-o relație funcțională, dar începe să resimtă teama de abandon, să poată să i se opună: „Stop, este doar un scenariu din trecut, este doar repetarea unei traume, regăsesc aici momente vechi; toate relațiile mele, deşi cu persoane foarte diferite se termină, observ, în acelaşi mod. Este ceva care îmi aparține, dar care aparține trecutului meu. Aleg să rămân în această relație, să nu provoc eu ruptura, frica prezentă nu este atât de prezentă pe cât pare. Ea este doar fantoma unei frici care a fost odată reală, dar acum este inconsistentă".

Ea ar trebui să treacă printr-un travaliu de identificare a multiplelor fațete ale fricii care i-a infestat mai multe domenii ale vieții. De exemplu, relația de pierdere a celuilalt se poate repeta, paradoxal, şi în relația cu propriul corp. Celălalt este acum corpul, chiar corpul ei. Putem avea cu el o relație de tip: „tu, corpul meu, doar nu vrei să mă părăseşti, doar nu vrei să te îmbolnăveşti de ceva grav? Doar nu vrei să mori?"

Mulți oameni aleg să nu mai intre într-o relație intimă de teamă că intră, de fapt, într-un mecanism al eşecului, mecanism căruia, intuitiv, îi înțeleg puterea, dar pe care nu îl identifică foarte clar. Şi, atunci, mai bine nu mai încep o relație, dacă ea se va termina doar cu suferințe. Puterea jocului vieții este, aici, mai mică decât puterea repetiției suferinței.

Alina

Vineri, 27 martie 2015

M-am întâlnit cu Răzvan într-un restaurant. Mi-a vorbit destul de repede despre faptul că îl seduc cu felul meu de a fi, cu privirea mea pe care el a regăsit-o. Voia să mă seducă spunându-mi că eu îl seduc. Însă eu voiam de la el eliberarea.

Dar, este adevărat, exista fluxul acela dintre noi, ceva care ne leagă dincolo de noi înșine, o intimitate pe care o ai cu propria oglindă. Eram într-un cocon de energie care s-a format imediat după tiparul de acum câțiva ani. Aceleași complicități micrometrice, aceleași da-uri, acceptări pe care ni le dădeam pe tăcute unul altuia chiar și atunci când ne spuneam lucruri rele. Respirațiile noastre au intrat subtil în același ritm, au creat aceeași melodie. Vorbeam cu el ca și cum vorbeam cu mine, vorbea cu mine ca și cum vorbea cu el însuși.

Dar au existat și dușuri reci. Eu pentru asta venisem. Am putut să ne spunem violențele pe care le acumulasem unul față de celălalt în ultimii ani. Am putut face asta pentru că știam că tot o împărtășire reprezintă, de fapt. Ne-am eliberat de reproșurile vechi, spunându-ni-le verde în față.

Eram doi oameni egali, fără idealizări apăsătoare, fără proiecții apăsătoare, cu o completă încredere unul în celălalt. Ne făcusem atâta rău în trecut, încât acum nu mai era posibil să ne rănim în plus. Asta ne dădea încrederea și deschiderea. Știam că nu o să ne mai vedem curând, el este acum căsătorit (cu o alta, nu cu Aceea, of course), și am cerut, și am acceptat, și am primit de la momentul prezent tot ce ne putea oferi.

Eu îi scrisesem deja un e-mail în care am vorbit de suferința enormă pe care mi-o provocase pierderea lui, plecarea lui pentru că, de fapt, iubea pe alta mai mult decât pe mine, pentru că nu m-a ales pe mine.

Mi-a răspuns cu un e-mail pe care mi-l trimisese la despărțirea noastră și din care reiese clar că el nu a dorit plecarea mea. Asta uitasem. În toți anii ăștia îmi aminteam doar că nu făcuse niciun gest să mă oprească din gestul meu sinucigaș de atunci.

Vă citesc e-mailul, e o povestioară pe care a inventat-o el atunci, în mijlocul fracturii. A numit-o Ceremonia ceaiului:

„Alina stătea în fața lui Răzvan. Ia loc, îi spuse, arătându-i fotoliul de lângă ea.

— Am cumpărat un ceai, declara el cu un fel de mândrie, arătându-i cutia delicată. Este un ceai de Nu-mă-uita-și-păstrează-mă-în-gândul-tău.

— Ce interesant! a spus ea. Și eu tot un ceai ți-am luat! Sincronicitatea ne-a însoțit relația dintotdeauna! Se numește Uită-mă-repede.

S-a lăsat tăcerea. Rușinat, el se gândea la numele lung al ceaiului pe care îl adusese, aproape că nu încăpea pe capacul cutiei. Ceaiul ei avea un nume mai scurt. Dar cine s-a putut gândi să numească așa un ceai de plante?

— Vrei să bei din ceaiul pe care ți l-am adus? întrebă el oarecum stânjenit.

— Data viitoare. Sunt sigură că este un ceai foarte bun, dacă l-ai ales tu. Să bem mai bine din al meu, este de la un magazin bio, mi l-a recomandat un fitoterapeut cunoscut la care am fost astăzi pentru o consultație.

Ca hipnotizat de privirea ei enigmatică, a fost de acord. I-a urmărit mișcările sigure ca de ritual religios.

— Trebuie să așteptăm zece minute, atunci va avea efectul maxim, a precizat ea, așezându-se.

Oare de ce îmi tremură mâinile? s-a întrebat ea.

Stăteau pe fotoliu, uitându-se la ultimele secvențe din „In the mood for love“. Nici nu a realizat când ea a pus ceaiul în căni și cănile lângă fotoliu.

Ce mare era cana lui pe lângă a ei!

În film, iubitul își strigă durerea pierderii într-o mică scorbură a unui copac de lângă casa iubitei. Spera ca ecoul să ajungă până la ea? Prins în aceste gânduri, el a dus mașinal cana la gură. Ceaiul era amărui, nu îi plăcea, dar nu a îndrăznit să îi spună. Doar era un cadou de la ea.

— Ai niște miere?

— Nu, tocmai s-a terminat. Nu am nimic dulce în casă. Să îl bei pe tot, te rog.

— E foarte bun și așa, spuse el împăciuitor.

Simțea o moleșeală în mâini și în picioare.

Ea a mai așteptat cinci minute și l-a întrebat: Poți să semnezi contractul acesta de despărțire? I-a pus hârtiile în față.

— Cum despărțire? Ce se întâmplă? Limba i se împleticea în gură.

Ea i-a luat mâna și a semnat pentru el. Semnă și în dreptul numelui ei.

El avea o privire golită. Nu a reacționat. Se simțea ca în lift, când te afli în fața unui vecin pe care nu îl cunoști. Trebuia să spună ceva ca să anuleze atmosfera stânjenitoare.

— Mergeți mai sus de 5? Ca prin ceață și-a amintit că ea i-a spus odată că el mai trebuie să mai și coboare de acolo de unde se plasa cu insistență.

— Coborâți mai jos de 5? Eu cobor la 5.

La televizor filmul se terminase. Erau știri. Se vorbea despre lipsa de cercetări în domeniul efectelor terapeutice reale ale tincturilor și ceaiurilor. De asemenea, despre falsificarea lor. Un exemplu elocvent era ceaiul „Uită-mă repede“ care s-a dovedit a avea un efect de somnifer precum și unul de transformare definitivă a viselor interzise și angoasante în vise erotice simple, pline de satisfacție. Și asta în locul uitării iubirii, așa cum promitea prospectul.

În living cei doi sforăiau ușor unul lângă altul.“

Dar și mai dureros este ultimul lui mesaj la care i-am răspuns cu un definitiv: știi unde mă găsești, dacă te doare așa de mult despărțirea noastră, mă vei căuta. Și nu m-a căutat. De două zile mă tot gândesc dacă să vă citesc sau nu Ceremonia ceaiului — pe care v-am spus-o deja — și această scrisoare. Acum, că am regăsit mesajele astea de la

el, le simt atât de mult făcând parte din mine, parcă le-aș pierde definitiv dacă vi le spun. Dar vi le spun. Este și acesta un mod de a mă elibera de Răzvan. Vi-l citesc cu o condiție: acum să fiți doar o oglindă tăcută a mea. Vă citesc ce mi-a scris atunci:

> În piept nu mai am scris cu litere de lavă: Alina. A rămas acolo un loc fierbinte, dar fără litere, un loc întunecat, aflat într-o fierbere mâloasă, fără rost. Dar fierberea există acolo, nu pot scăpa de ea, nu o pot defini mai exact. Îmi ia liniștea, somnul. Mintea îmi este ocupată de o tensiune ca de arc perfect întins. În această încordare, gândurile parcă nu mi se mai formează ca de obicei. Ele vin, autonome, de undeva dintr-un rezervor vechi din care ies, de altfel fără aprobarea mea: „Alina nu mai este cu mine, Alina nu mai este cu mine".

Nu vă mai uitați așa la mine! Da, nu mai puteam suporta să se ducă seară de seară la alta. Am omorât sentimentul pentru el cu mâna mea, l-am omorât pe el. A fost un suicid — pentru că el eram eu. Îndepărtându-l pe el, mi-am îndepărtat o parte din mine însămi și am rămas mult mai săracă.

I-am răspuns după vreo două săptămâni de coșmaruri neîntrerupte cu o ironie, o baladă Hip-Hop, dacă există așa ceva. Se numea *Lecții învățate — De la o relație spiritualizată la Hip Hop.*

Să v-o citesc, deși îmi simt sufletul sfâșiat:

> „Lecția pe care eu am învățat-o de la tine?
> Dacă îți lași inima pe mâna oamenilor care nu te iubesc
> Vei cunoaște prin cartiere noaptea neagră a sufletului.
> Acesta va fi scos la lezat, pardon la mezat
> Va fi batjocorit și în final ți se va spune:
> Alina, nu mai ești cu mine,
> Să ai o zi frumoasă și pace în suflet!
>
> Vei cunoaște ce înseamnă inima-ți fracturată,
> vei cunoaște murdărirea romantismului tău cu grăsimea unui:

„Nu e o idee bună să ne mai vedem, nu meriți tu să ies eu din casă pentru tine

din moment ce pot să îți dau papucii oricând, când am eu chef.“

Semnează: cel care nu mai are chef să iasă din casă vreodată pentru tine

Fiindcă mă plictisești cu baladele tale cu rime care șchioapătă,

Cu tensiunile tale care mă obosesc

Pe care le numești absurd pasiune

Ia-ți mandolina spartă și umblă!

Iar ea încearcă să se repare folosind toate metodele

bio-psiho-socio-spirituale pe care le-a știut vreodată

Și pe care nu știa de ce le învăța și acum a aflat.

Iar el își pune ceasul să sune peste trei zile de la mesajele ei

Ca să își amintească, ca nu cumva să uite, ca nu cumva să omită

să toarne apă rece ruginită în e-mailul lui de răspuns.

Pentru că această persoană tot insistă cu intuițiile ei spiritual-ridicole

că există un pod între noi și nu îi intră în cap ceva simplu: Lasă-mă brusc!“

Nu mai pot, îmi vine să plec acum de aici, să plec ca atunci. V-am consumat toate șervețele cu atâtea lacrimi.

Trebuie să vă spun că m-am mai văzut, apoi, încă o dată, a doua zi, cu Răzvan. După întâlnirea cu mine, în aceeași seară, își pierduse actele și telefonul.

La a doua (și ultima) întâlnire, ne-am hotărât amândoi, fără să ne-o spunem neapărat în cuvinte, să profităm de ocazie și să punem în ordine ce a fost între noi, să scoatem din depozitele noastre interne și să „curățăm“ amintirile comune. Ne-am reproșat cu grijă toate lucrurile grele pe care ni le-am făcut, ne-am spus despre motivațiile noastre secrete din vremea aceea, despre contextul în care se întâmplaseră toate (context pe care nu îl știam

prea bine nici eu și nici el). El s-a albit la față când i-am spus despre enorma mea suferință de atunci, voia să repare, dar nu știa cum. Într-un fel, îl iertasem deja, încă înainte de a ne întâlni. De fapt, am vrut să ne întâlnim pentru că îmi doream să mă asigur că a ajuns la el și varianta mea.

Am vorbit — de fapt mai mult el — despre viața noastră sexuală de dinainte de relația noastră (un capitol necunoscut până acum).

După prima întâlnire îi strigasem exasperată într-un e-mail că nu mai accept încă o invitație de la el, să mă lase în pace! Era prea mult pentru mine! Voiam să îl scot din minte și din piele. Voiam să nu mi se mai transporte gândurile instantaneu către el de fiecare dată când încercam să mă odihnesc. Îmi trebuia un motiv să îl detest. Nu era de o sută de ori mai bine să nu ne mai vedem? El mi-a răspuns: doar mâine, ca să găsim buna distanță! Buna distanță ar fi fost să îl închid într-un insectar! El, nu, că nu este negociabil, că trebuie să ne luăm la revedere. Nu am cedat ușor, dar, în final, ne-am văzut pentru că mă pregătisem pentru ceea ce s-a și întâmplat. L-am întrebat ce a simțit când i-am refuzat, inițial, o a doua întâlnire. El mi-a spus că voia să își ia la revedere neapărat. Ultima întâlnire a fost „superbă“ pentru el, i s-a conturat în interior o luminiță care, spune el, va rămâne mereu acolo. I-a dat o anumită credință, ca să îl citez, că orice s-ar întâmpla va exista mereu un colț de viață frumoasă. Și deci, mi-a zis el, chiar dacă ești nervoasă, pot trece peste asta pentru că mă bazez pe acea luminiță, nici nu voiam să te presez, dar mi-ar fi fost greu să nu te mai văd măcar o dată.

În final, el mi-a spus cât de mult își iubește soția și mi-a spus simplu „Te iubesc“ (a pronunțat cuvintele legat ca să fie mai rapid exprimate), ceea ce nu îmi spusese direct niciodată. Era la prezent, dar, probabil, verbul trebuia să fie la trecut. Este de așteptat să nu ne mai vedem niciodată, nu o să mai

vorbim. Dar ce extraordinară declarație, o declarație care nu cerea nimic, câtă umanitate, câtă căldură, câtă smerenie, câtă generozitate. În ce mod extraordinar s-a pus în ordine între noi ceva care avea conotații negative, care ne rămăsese undeva, apăsător, în minte. Probabil am plecat amândoi cu o greutate în minus de pe umeri, de pe coloana vertebrală. Eu i-am spus „Te iubesc“ doar în gând, în timp ce mă uitam la el cum mânca. A rămas bucuria, seninătatea, prietenia, puțin regret.

El are acum viața lui împlinită. Iar eu, datorită dumneavoastră, pot să accept asta, să mă bucur, să îi accept greșelile pentru că le-am acceptat pe ale mele, pentru că știu că o relație eșuată se construiește — și cu ce efort! — în doi, nu este doar unul singur vinovat de ceva.

El în fața mea. Eu l-am adus atunci, de mult, în viața mea. Tânjeam după iubire, după emoții, după căldură, după îmbrățișări. El mi le-a dat, dar cred că, de fapt, a înțeles că îi ceream mai degrabă o viața sexuală intensă. Privirea lui e și acum la fel de intensă ca și în trecut.

Important este că am aflat un lucru nou despre mine. Mi-a spus că dacă nu aș fi fost tot timpul atât de intensă, dacă nu i-aș fi cerut atât de mult dintr-odată, ar fi fost altfel pentru noi. Hm, interesant, asta mă pune serios pe gânduri. Așadar, eu am fost femeia care se agață, am avut un fel de ADHD afectiv. De reținut neapărat asta în legătură cu ce fac și ce simt în relația cu Paul! Să nu îl îndepărtez și pe el!

Mai aveam o urmă de regret când am ajuns acasă după întâlnirea cu Răzvan. Am scos o carte din bibliotecă și pe jos a căzut un CD. Se chema „Ma nouvelle vie“ („Noua mea viață“). Am luat-o ca pe un semn și asta m-a ajutat parcă să mă eliberez și de ultimul regret apăsător.

Pavel

Ședința de vineri, 27 martie 2015

Se pare că în toată perioada dintre despărțirea de Răzvan și întâlnirea cu Paul, Alina a supraviețuit doar apelând la un sine fals.

În relațiile cu ea însăși, cu alții ea a simțit, dincolo de o reușită aparentă, un gol care se manifestă ca un sunet neplăcut, o neîmplinire, o nemulțumire, insinuarea unui sentiment de ratare, a unei rutine complet nesatisfăcătoare. Nu se mai recunoștea, nu se mai putea accepta, apărea o presiune afectivă pe care nu o putea interpreta.

Care este explicația acestei duble funcționări? La un nivel de suprafață ducea o viață acceptabilă, avea profesia pe care și-o alesese, obiectele materiale pe care le visase, dar, la un nivel mai profund, atunci când se uita la ea însăși, intra în contact cu deprimarea, anxietatea, furia surdă, rușinea, vinovăția, devalorizarea de sine, disperarea, sentimentul de inadecvare.

Am încercat să îi transmit Alinei că apare aici diferența dintre ceea ce dorim ca ceilalți să creadă că suntem noi și ceea ce suntem noi cu adevărat, diferența dintre măștile pe care le purtăm pentru a fi acceptați de ceilalți, iubiți de către cei cu care interacționăm zi de zi și, pe de altă parte, sinele nostru autentic care poate conține și sentimente negative, neîmpliniri legate de cum ar trebui sau cum am vrea să fim.

Aceste măști sunt menite să ne ascundă de noi înșine și de ceilalți; ei trebuie să vadă doar ce considerăm că este acceptabil în noi și nu cum suntem noi cu adevărat. În momentele în care rămânem cu noi înșine, când pierdem pe cineva sau ceva important, când ne îmbolnăvim, începem

să nu mai putem refuza observarea acestei discrepanțe. Prima reacție este să acoperim totul cu o nouă mască, mai eficientă. Ca să acoperim vocea sinelui adevărat, dublăm intensitatea soluțiilor deja cunoscute: achiziționarea de noi obiecte, stabilirea de noi relații afective, de noi experiențe sexuale, călătorii, toate într-un consum de energie intens. Dar, frecvent, remarcăm că nu este suficient. Sinele adevărat răzbate de sub acțiunile pe care ni le impunem ca să uităm de noi înșine. Ne ascundem, dar trăim un sentiment de neîmplinire pe care nu îl mai putem anula.

I-am propus Alinei o imagine metaforică pentru viața ei: un film de celuloid, un șir de cadre, filmul vieții ei. Fiecare cadru este o zi din viața ei. Filmul a început să se formeze încă înainte de a se naște, încă din viața intrauterină, și continuă până astăzi. Putem imagina fiecare cadru, fiecare zi trăită ca pe o hologramă, un film în 3 dimensiuni la care se adaugă și cele cinci dimensiuni ale simțurilor (ceea ce poate fi auzit, văzut, mirosit, gustat, atins). Aceste cadre păstrează ceea ce a făcut, ce i s-a făcut, ce a simțit, gândit, spus, făcut, precum și interpretările ei aduse acestora la nivelul realității interne, subiective.

Copilul care a fost, cel din primele cadre ale copilăriei, este caracterizat de o stare de neputință. El nu se poate apăra de ceea ce vine din exterior ca imagini și evenimente brute, de negândit, de nerostit. Până la achiziționarea limbajului, cadrele filmului sunt populate de senzații și imagini nonverbale, preverbale. Majoritatea cadrelor din această perioadă sunt formate prin cufundarea într-un mediu resimțit, adesea, ca violent sau prin contactul cu propriul interior din care urcă mișcări instinctuale, pulsionale și care sunt copleșitoare pentru un eu neformat sau fragil.

Am discutat cu ea despre ipoteza pe care o aveam că ea ar fi fost, în fiecare moment,

înconjurată de cadrele filmului vieții ei, cadre din care se aud permanent, într-un timp suspendat, plânsetele, reacțiile de bucurie sau liniștea momentelor de echilibru. În fiecare dintre cadre se repetă, în permanență, același film, specific acelui cadru, acelui moment precis din viața ei, în paralel cu desfășurarea vieții ei prezente. Noi toți încercăm (și reușim adesea) să închidem, să nu intrăm în contact cu cadrele în care au fost înregistrate momentele noastre traumatice, cu spațiile care conțin melodii insuportabile ale sinelui traumatizat. Dar muzica se aude, permanent, în surdină și ne consumă energie internă în efortul pe care îl facem de a nu o mai auzi. Tot ceea ce numim mecanisme de apărare ale eului acționează automat și neîncetat pentru a ne proteja, așa cum în jurul unei răni deschise se petrec nenumărate procese care conduc la cicatrizare. Dar unele momente psihice nu se lasă cicatrizate și acelea fac parte dintre elementele care ne fac să fim ceea ce suntem astăzi la nivel afectiv.

Ea mi-a spus că sună plauzibil, dar cam teoretic, cum de nu și-a dat seama despre toate astea dacă sunt atât de evidente? I-am răspuns că există în noi multiple forțe care se opun recuperării și conștientizării acestor cadre, deși ele sunt permanent active în noi. Ele ne influențează radical, dar, în același timp, ceva le face să ne rămână inaccesibile. Ele suntem noi, dar nu avem acces la ele atât de ușor. Ne amintim, întotdeauna, doar parțial și doar ceea ce este suportabil pentru eul nostru de la un moment dat.

Așadar, cum poate avea acces la aceste cadre ale trecutului? Un mod de a intra în contact cu aceste cadre ale filmului vieții de obicei inaccesibile este cel sugerat de psihanaliză, adică alegerea conștientă de a ne relaxa și de a ne privi trecutul fără a ne judeca, într-o stare cât mai autentică de acceptare de sine. Lăsăm să urce în

noi tot ceea ce dorește să urce fără a ne cenzura (pe cât posibil). Lăsăm să se petreacă în noi asocierea liberă care pornește de la momentul traumatic sau de la o anumită situație importantă pentru noi și merge pe firul afectului. Acest proces nu este ușor, deoarece momentele traumatice au presupus un eu mai slab decât evenimentul care l-a afectat, un eu care nu a găsit un sens la ceea ce s-a petrecut în trecut. Atunci când revenim la o traumă veche, la un eveniment vital, la o fantasmă inacceptabilă, avem tendința să nu revenim cu eul actual, matur, ci cu acel eu-victimă, cu eul copleșit. În acest punct este necesară însoțirea din partea unui psihoterapeut care a făcut deja acest drum pentru sine însuși. Este adevărat că putem asocia liberi și singuri, într-o autoanaliză, dar, frecvent, renunțăm repede din cauza cantității de neplăcere care însoțește urcarea la suprafață a lucrurilor al căror destin a fost dintotdeauna să fie reprimate, refulate. Neplăcerea poate fi dată inclusiv de o prea mare plăcere, dar care este interzisă și care vrea să irumpă la suprafață.

Această viață internă intensă din cadrele filmului vieții noastre creează pentru prezent un zgomot de fond în general neplăcut pe care, de la un moment dat, ajungem să nici nu îl mai percepem conștient. Această punere în surdină ne ajută să trăim. Dar viața secretă din spatele apărărilor ne modelează personalitatea; noi, cei adevărați, suntem viața noastră secretă.

Mă gândesc să o întreb data viitoare pe Alina ce crede că ar auzi dacă ar da volumul mai mare acestui zgomot de fond? Probabil neîmpliniri acumulate de decenii, suferințe vechi, strigăte, plângeri după iubire, răni, trădări, autoetichetări („nu sunt bună, sunt un nimic, o impostoare"), întrebări care nu și-au găsit răspunsul niciodată înainte de începerea terapiei, căutări disperate, plăceri interzise și insistențe, fapte pentru care nu ne putem ierta pe noi sau pe ceilalți.

Zgomotul de fond intern vine din cadrele filmului personal. Unele din aceste cadre pot fi asemuite cu o închisoare, secție de poliție politică, sală de judecată, biserică adevărată sau falsă, sediu de sectă, dormitor, grădiniță, studio de filme pornografice, spital de zi, loc de sacrificii umane și animale, ring de box, loc de execuție. Tot ce este în afară, în realitate, se află și în noi într-o mai mică sau mai mare măsură.

Sinele actual, matur al Alinei ar trebui să poată, acum, să se întâlnească cu toate aceste lucruri din ea.

Cum să fac ca această vizitare a cadrelor trecutului, cu propriul muzeu de antichități vivante, să devină terapeutică pentru Alina? Cum să fac ca spitalul de zi să se transforme pentru ea într-o întâlnire cu grupul de prieteni? Poliția politică internă să devină norme interne acceptabile și flexibile? Grădinița de copii, scăpată de sub control, să evolueze într-o integrare a calităților copilăriei, a jocului și creativității? Închisoarea în libertate, în echilibru între independență și legături afective puternice și intime cu persoanele importante? Sediul de sectă într-o practică spirituală luminoasă, lipsită de ritualuri obsesive? Studioul de filme pornografice într-o viață sexuală satisfăcătoare în raport cu standarde personale de moralitate? Locul de sacrificări umane în loc de dăruire de sine nonnevrotică, îndreptată spre atingerea unor valori personale?

Prin întâlnirea cu fostul iubit, ea a reușit să facă pace cu Răzvan cel real, dar, mai ales, mult mai important, cu ceea ce simboliza Răzvan, cel din mintea ei: bărbatul care se reeditează în toți partenerii pe care îi întâlnești în viață, căruia îi dai totul, iar el, inevitabil, te trădează, te părăsește.

În această ultimă discuție cu Răzvan, ea a putut să dea leziunii sufletești un gen nou de identitate,

de noblețe. A dezgropat, împreună cu el, ce se afla sub rană, au căutat un sens pentru amintirile care îi legau între ei cu fire grele. A utilizat întâlnirea lor pentru a se împăca cu suferința ei, și, la un anumit nivel, a ieșit mai bogată din această ultimă întâlnire cu Răzvan. A obținut o vindecare interioară. A reutilizat, pentru a-și crea o identitate superioară, ceea ce înainte o doborâse: fragilitatea interioară, așteptările înșelate, iubirea respinsă, corpul neiubit. În întâlnirea aceasta ea s-a arătat cu totul ei însăși, lui Răzvan, apoi mie; aceasta mi se pare o măsură a puterii pe care a câștigat-o. S-a eliberat de ură și asta este sănătos atât pentru corpul și sufletul ei, cât și pentru relația cu Paul care are, acum, mult mai multe șanse să nu se transforme într-o simplă repetiție a unor scenarii trecute.

Alina

Ședința de luni, 30 martie 2015

Paul m-a luat ieri de mână și mi-a spus că îi este greu să îmi spună, dar are o mărturisire de făcut. Instantaneu m-am gândit că are pe altcineva. Dar mi-a spus doar că el scrie poezii. Mi-a venit inima la loc. S-a gândit că o să îl consider deplasat, nu ar fi spus nimănui altcuiva. Am reținut un vers pe care mi l-a spus: „sufletul meu îți scrie poezii fără să mă întrebe“. Frumos! Am fost puțin geloasă. Nu știam cine fusese muză. El a spus că eu, dar avea și poezii scrise mai demult, pe când nu mă cunoștea. Mă întrebam dacă nu vrea să reînvie ceva din trecut, o fostă iubire a lui. Poate vrea, nostalgic, să reînvie, să imortalizeze o iubire veche. Sper să nu facă așa și cu mine, în viitor. Oare, peste câțiva ani, o să mă împăieze sub forma unei ode în metru antic, frumoasă, dar scrisă la timpul trecut?

Nu știu cum să îi primesc aceste părți de suflet pe care mi le oferă. El se arată pe el însuși, îmi citește aceste poezii, foarte vii, energice, masculine. Eu parcă scormonesc și caut cu orice preț suferința, tristețea, pierderea. Încerc să nu îi arăt asta, dar cred că el simte foarte bine. Sper să nu creadă, din crisparea mea, că nu îmi plac dezvăluirile lui, că nu îmi place ce scrie.

Și eu am scris. Am ținut un jurnal în adolescență, între clasa a IX–a și a XII–a. Am scris zilnic, nu aveam cu cine să vorbesc, de fapt, și îi scriam lui, jurnalului. Era ca o ființă care era destinată să mă înțeleagă, să mă accepte. Îi spuneam povestea vieții mele cotidiene. Așa cum fac, acum, aici. Aici este ca și cum aș scrie într-un jurnal, dar vorbind. Și, în plus, nu îmi mai vorbesc doar mie însămi, vă vorbesc. Dumneavoastră mă

însoțiți. În adolescență mă simțeam atât de rău, atât de singură, încât îmi creasem o prietenă imaginară. Când mergeam pe stradă îi arătam casele — îmi plac casele — îi vorbeam, în gând, despre toate. Uitasem de acea perioadă. Mi-am amintit când am văzut o reclamă la un desen animat: „Prietenul meu imaginar“. M-am și uitat la acest desen animat. Nu m-am mai simțit așa bizară: așadar mai sunt și alții care vorbesc cu propria lor imagine, mi-am spus. Cu jurnalul cred că îmi făceam terapie mie însămi. Contactul cu realitatea era, pentru mine, cam fragil. Scriam, zbătându-mă între prea multe sentimente contrare. Îmi amintesc că o dată am scris: viața este o cursă; în sensul de alergare, dar și de „ești prins în cursă“. Pentru că, efectiv, eram într-un galop, eram invadată de tot ce trăiam, dar eram și prinsă într-o închisoare, într-o celulă a corpului și a gândurilor mele, izolată de ceilalți colegi. O celulă clar; a existat și o „celulă familială“, că bine îi mai zicea pe vremea aceea! Și atunci, ca reacție la toate astea, dormeam, chiar și o zi întreagă. Mă retrăgeam din lume, asta înțeleg acum. Iar când nu dormeam, citeam sau scriam în jurnal. Pe prima pagină scrisesem „accesul interzis“, cu litere roșii. Mă gândeam la mama, pentru că tatăl meu nu ar fi reprezentat un pericol să fie intruziv. Îi mai citeam, eu, mamei, uneori, doar puțin. În rest, păstram pentru mine; o suspectez că mi-l citea când nu eram acasă, dar nu sunt sigură. În jurnal vorbeam eu cu mine însămi. Era un fel de a mă uita într-o oglindă, îmi creasem un dublu; dar era și o modalitate de a mă elibera, de a evacua, și asta pentru că el primea tot ce nu puteam ține în mine, ce dădea pe dinafară. Reciteam, apoi, și îmi spuneam: asta sunt eu, așadar. Era un mod de a mă privi din exterior. Adesea, pe când reciteam, după o săptămână sau o lună, nu îmi venea să cred ce frumos scriam. Nu mă credeam în stare. Nu mă cunoșteam deloc, de fapt. Acesta era și unul din puținele momente când

mă apreciam, îmi dau seama acum. În cărți există o viață paralelă, condensată, dar mai frumoasă și, deci, mai suportabilă. Cărțile au fost un refugiu pentru mine, o fugă. Dar mă și regăseam, cu adevărat, în ele. Era o formă de dialog cu vocea, cu imaginea autorului, cu viața personajelor. Un joc de-a viața care pentru mine, în acea perioadă izolată, era un perfect înlocuitor de viață. Ce nu îndrăzneam să trăiesc, gândeam, simțeam, odată cu personajele. Apoi am început să mă întreb dacă așa cum eu scriam în jurnal — ca o formă de terapie — nu cumva și scriitorii își scriu și își tipăresc cărțile, tot ca pe o formă de terapie, ca o formă de căutare de sine, și nu pentru a comunica un mare adevăr, o mare descoperire despre Om. Am devenit dezamăgită de toate cărțile, pentru că nu îmi ofereau răspunsul pe care îl căutam despre mine. Dar poate eu greșeam că doream să îmi fac terapie prin lectura altor vieți.

Aici mi-am dat seama de importanța faptului de a căuta cuvinte pentru ceea ce este neclar, confuz în mintea mea. Și terapia este o formă de literatură. Mă rescriu pe mine așa cum nu m-am văzut niciodată, așa cum am fost, dar nu m-am putut descrie cu adevărat. Mă lăsam dusă de val, făceam alegeri, îmi cream credințe despre relații, despre viață, despre mine, dar fără să îmi fie clare, fără să îmi dau seama cum ajungeam să le am. Mai degrabă pot spune că eram aleasă de ele și nu că le alegeam eu cu adevărat. Mă lăsam să fiu aleasă de situații. Îmi rescriu istoria de viață, istoria vieții emoționale, a vieții mele interioare. Văd mai clar, acum, în trecutul meu. În plus, dumneavoastră sunteți prezent aici și nu mă lăsați să cosmetizez — prea mult — ceea ce am fost. Poate că vă gândiți la o rană curățată și dată cu alcool; chiar dacă reprezintă un procedeu mai dureros, rămâne singurul care duce la închiderea rănii, la o recicatrizare, de data aceasta sănătoasă.

Îmi cicatrizez, aici, cu dumneavoastră, rănile care nu s-au închis. Pe unele nici nu știam că le am, le catalogam ca fiind simple prostioare. Acum, privind înapoi, pot să accept o anumită imagine din trecutul meu — de exemplu cea în care lipeam inimioara roz lui tati — dar pot să accept și sentimentul aferent, ceea ce am simțit în acel moment, oricât de dureros a fost. Apoi, pot să mă uit și la întreaga revoltă interioară pe care am ținut-o ascunsă de tata, referitor la acest episod, de teamă să nu îl supăr și să plece și mai des de acasă (dacă așa ceva ar fi fost posibil).

Ceea ce era închistat, chircit, ascuns, încuiat, iese acum la lumină. Suferința este mult mai mare, dar există și o eliberare, și asta contează cel mai mult.

În întunericul greu dinăuntru și din afară a răsunat un râs vesel. În seara de dinainte îi scrisesem un mesaj lui Paul, iar el mi-a răspuns extrem de amuzant. În mijlocul deșertului de gheață se aude un râs — pe care eu l-am provocat. Pot provoca un râs vesel, sunt salvată! Viața îți ia totul și din aceeași mișcare îți dă o adevărată oază.

M-a asociat cu Cenușăreasa, prințesa-Cenușăreasă îmi spune el, fiindcă, atunci când ne întâlnim, eu plec mereu înainte de miezul nopții pentru că sunt prea obosită ca să stau mai mult.

Într-o noapte, din nou înainte de miezul nopții, l-am lăsat singur și frustrat. Mi-a părut tare rău după aceea. Iar el mi-a scris un e-mail pe care l-am găsit de dimineață, la prima oră:

> Aseară am simțit brusc ce putea să simtă prințul în basmul Cenușăreasa. Să ții în brațe, în sfârșit, o fată pe care o aștepți și ea, fără să înțelegi de ce face asta, să se evapore la 12 noaptea. Cât de intense au fost pentru prinț minutele acelea situate între 23,55 și ora 23, 59 de minute și 59 de secunde. Ea se gândea că trebuie sa plece, un elan o trăgea către el și un altul către a fugi. Iar el, fără să știe ce i se pregătea, trăia clipa ca și cum putea să guste din clipele acelea la infinit. El

era într-un continuum, ea pregătea fractura. Și, apoi, a venit la ea senzația fugii, apoi sentimentul fugii, apoi gândul fugii, apoi acțiunea fugii. A rupt coconul de energie care se formase în jurul lor și l-a transformat în fugă. Una îi spunea sufletelul, alta îi spuneau mușchii picioarelor.

Suntem (în acțiunea basmului) la 24,01. Pericolul pentru bărbat ca pierderea să fie definitivă, confuzia, neînțelegerea, dorința de a regăsi ceea ce avusese cu un minut mai înainte, reîntregirea, repararea, căutarea. E rupt între speranță și căutare angoasantă. Poate prințul a trăit și anumite fenomene psihosomatice, i s-a strâns stomacul, i s-au strâns coastele care mai înainte voiau să o cuprindă pe ea, iar acum nu puteau decât să cuprindă imaginea ușii care tocmai se închide după ea. Nu am putea avea și noi o relație ca în serialul La Bloc? Cenușăreasa ne trebuie nouă?

Odată, când ne-am certat pentru prima oară, eu nu eram supărată pe el, doar cochetam. Dar el a luat-o foarte în serios, i s-a făcut teamă că ne vom despărți. Cum a putut crede așa ceva?

Atunci a continuat cu o versiune sumbră a Cenușăresei. Mi-a scris. Stați să vă citesc din telefon:

„După ora 12,01, prințul a umblat toată noaptea prin regat cu pantoful în mâna dreaptă. A văzut, pentru prima oară, picioarele adormite ale tuturor supuselor sale, dar fără rezultat. Era 7,00. Și-a consultat agenda. La 9,00 avea întâlnire cu balaurul cu șapte capete. La 12,00 avea un zmeu de băgat în pământ până la genunchi. La 15,00 întâlnire cu prințesa ghețurilor. E bine, se gândi el, mă mai încălzesc și eu puțin, la ora 15,00, după noaptea asta înghețată.

Se gândi să ia pantoful cu el, dar slujitorii i-au spus că nu dă bine la întâlnirea cu balaurul. Atunci el ceru să i se facă o monogramă, cu imaginea pantofului, sub cămașa de zale.

Îl putea învinge pe balaurul cu șapte capete, dar simțea o neliniște neclară. Poate fiindcă seamănă cu o caracatiță, majestate? îl întrebă psihanalistul de la curte. Bine că le știi tu pe toate, se gândi prințul înciudat. De ce nu iei tu sabia și te duci acolo? E ușor de vorbit de pe margine.

Durerea că nu o găsea pe posesoarea pantofului l-a făcut pe prinț să spună: Credinciosule servitor, să treci pe la farmacia palatului să îmi iei niște pastile de Apa Uitării, niște Praf de așteptat, Praf de fluturică neagră, din cel de alungat fluturii negri din piept, un Ulei contra viselor inutile și un Defibrilator de doruri. Și, acum, adu-mi un fresh de Apa Uitării. Dublu.

Dar, sire, niciun prinț nu ia așa ceva! auzi el. Veți uita manualul de proceduri de management al regatului! Voi merge pe pilot automat, nu îți face probleme, răspunse el. Să plecăm! Zorii unei noi zile se arată!“

După mesajul ăsta, am plecat de la birou, deși era ultimul lucru pe care trebuia să îl fac în ziua aia, eram foarte aglomerată, și m-am dus să îl împac. Prințesa ghețurilor din povestea lui m-a făcut să mă întreb dacă se gândește să se refugieze în brațele alteia când eu îl supăr prea tare. Și pare că a aruncat o mică săgeată și spre dumneavoastră, legată de întrebarea psihanalistului.

Pavel

Ședința de luni, 30 martie 2015

Un râs vesel este făcut special să îți transmită că bucuria este elementul esențial al unei relații. Până acum, Alina a construit, cu cei pe care îi iubea, relații pe baza interdicțiilor de tot felul, a imposibilităților, a suferințelor reale și inventate, a reparării obsesive a eșecurilor. Dar acum, cu acest râs al lui, mi se pare că ea a realizat care este esența iubirii: este bucuria de a fi cu un altul, plăcerea împărtășirii, inima încălzită de prezența simplă a cuiva fără cearcăne. „Cât de frumoasă este viața!" pare să spună Alina. „Merită să te ridici mereu!". Așa cum îmi spunea că a citit într-o carte: „A te ridica din propria cenușă ca un erou înseamnă să îți construiești viața pe propriul proiect și nu să îl lași pe un altul să ți-l facă"; aș completa: mai ales când este vorba de un altul care nu te iubește, care nu are un spațiu pentru tine. Viața este trăită cu bucurie sau nu este trăită deloc.

Mi se pare că Paul îi dă o înțelepciune a relațiilor. Prin locul cald pe care îl are în mintea și sufletul ei, a învățat-o, dincolo de orice, umanitatea. Și tot prin relația cu el, a realizat că oamenii pot fi superb de frumoși, chiar dacă ajung să se rănească unii pe ceilalți. Se rănesc pentru că se iau prea în serios. Dacă am înțelege că, de fapt, toți alergăm după un singur lucru fundamental, iubirea, nu am mai fi atât de răniți în cazul în care suntem respinși. Am gândi că celălalt și-a găsit fericirea cu un altul, merge pe drumul lui, nu are de ales, iar noi vom fi, în curând, aleși de cei care ne sunt destinați. Logica asta a lipsei ne face nefericiți, i-am spus Alinei. Ea ne împinge să

credem că iubirea există în cantități limitate și că trebuie să o cerșim. Dar, de fapt, iubirea este din belșug, ar trebui să așteptăm, cu coloana vertebrală dreaptă, inevitabilul: o aripă de înger care te atinge, iar iubirea îți schimbă culoarea vieții instantaneu. Păcat că noi zburăm, adesea, prea jos pentru a fi atinși cu ușurință de îngeri.

Din ce îmi spune Alina, Paul trăiește bucuria omului care s-a uitat îndelung la sine; a trecut, bineînțeles, și el, printr-o vale a plângerii, dar a înțeles esențialul despre sine: bucuria zilei de astăzi este tot ce avem. Iar frica este Falsul prin definiție. Este iluzia că suntem mici, neputincioși, învinși, sclavi ai propriilor tendințe de eșec și ai forțelor destinului care, nu se știe de ce, ne-ar vrea răul. Un univers atât de perfect — să ne uităm la cer, la stele! — de ce ar fi interesat să ne genereze suferință? Armonia lui este o sugestie clară să ne uităm spre el și să construim o viață asemănătoare cu el: o viață armonioasă.

Alina

Ședința de vineri, 3 aprilie 2015

Paul a înțeles destul de repede câte ceva despre sexualitatea mea. Sau doar bănuiește, dar bănuiește bine. El vrea totul, prea repede, prea mult. Încerc să mă opun, mă simt acum ca o cetate asediată de un dușman. Nu îl mai văd, când este vorba despre sex, ca pe cel mai bun prieten. Uite ce mi-a scris azi-noapte. Bineînțeles, începe cu ceva despre vise:

> Eu acum dorm și visez că îți vizitez visele. Te văd stând pe un pat alb, un pat care sublimează plăcerile. Observ că le amâni. În felul acesta le prelungești. Plăcerile tale sunt distilate și prelungi. Nu există o plăcere finală, ci fiecare plăcere este un preludiu prelungit pentru următorul preludiu prelungit. Îți gândești plăcerile care vin de la corp. Le treci prin filtrul rațional. Haosul devine ordonat. Ești dresoarea panterelor care ar dori să te atragă către o lume instinctuală. Faci din panterele instinctelor tale niște pisoiași mici cu zgardă la gât.
>
> Și probabil îmi ceri să fac la fel cu plăcerile mele. Grea temă pentru sistemul de construcție biologic masculin.
>
> Doar eu, dintre toți bărbații pe care i-ai cunoscut, am antrenament în distilarea excitației pentru că mă ocup de receptarea excitației tale și nu îți răspund cu o excitare ci, așa cum îți dorești, cu o gândire asupra excitației.
>
> Vezi tu, eu te cunosc mai bine decât te cunoști tu însuți. În lumea viselor tale, eu îți identific alegerile care îți vor fi conștiente abia mâine dimineață la ora 9,08. Sunt cu un pas înaintea ta... Și un sfat: Ai grijă ce visezi pentru că visul tău te dezvăluie în fața mea. Semnează — Dresorul dresoarei.

Îmi pare rău că aduc o tensiune inutilă în relația asta care, de altfel, este, în rest, atât de satisfăcătoare pentru mine și cred că și pentru el.

Trebuie să iau măsuri pentru că mi-e teamă că îl îndepărtez prea mult.

Dar, uite cum am doi terapeuți în loc de unul singur. Nu sunteți gelos pe perspicacitatea lui? Să nu fiți. Dumneavoastră aveți un loc special în inima mea. În mintea mea, pardon. Mă rog, și în minte, și în inimă. Mă bâlbâi pentru că mi se pare că sunteți supărat pe mine pentru că fac dragoste cu Paul. Gelozia dumneavoastră mi-ar plăcea, ați arăta că vă pasă. Dar parcă vă și cer aprobarea: Domnule terapeut-pe-post-de-tată îmi permiteți și mie, vă rooog frumooos, accesul la plăceri interzise? Spuneți-mi, că eu abia aștept să mă supun dacă îmi interziceți ceva. Abia aștept ca un tată să îmi ceară ceva, orice.

O prietenă, care este și ea în terapie cu un psiholog bărbat, mi-a spus că se gândește la terapeutul ei când face dragoste cu iubitul ei actual. Asta nu arată, de fapt, că își iubește terapeutul mai mult? Bărbatul la care nu ai acces este, întotdeauna, mai interesant decât cel accesibil? Deși mie mi se pare că eu am nevoie mai degrabă de certitudini, de siguranță și nu de bărbați interziși. Eu vreau să mă plictisesc cu Paul. Să murim amândoi de plictiseală, dar să fim siguri că vom fi împreună, că nu căutăm „divertismente“ în altă parte. La cine s-o gândi Paul când facem dragoste? Îi aduc aminte de cineva? De o fostă iubită? Accesibilă sau inaccesibilă? Oricât aș vrea o fuziune, o uitare de sine pe care să o câștig cu Paul, toate astea arată că, într-un cuplu, există mereu și o confruntare, un război, tandru, dar tot război este.

Legat de asta, să vă mai citesc niște SMS-uri de ale lui cu declarații de iubire. Telefonul meu s-a transformat în bibliotecă cu texte formate din declarații de iubire, dar care par uneori declarații de atac sexual (atunci când îl resping prea ferm, iar el nu mai înțelege nimic):

> Aerul pe care îl electrizăm și îl aruncăm asupra celuilalt, suflându-l ca pe un năvod, ca o ploaie de feromoni și hormoni îndragostiți unul de altul. Hormoni, sânge accelerat, priviri accelerate care îți schimbă starea. Ne chemăm cu degetele. Cu degetele transformate în cângi care știu să apuce prada.

Și altul:

> Mă arunc asupra saltului tău către mine. Îmi înfig dinții în ceafa dorului tău care se aruncă asupra mea ca o hienă fără conștiință și care nu mă lasă să dorm. Dorul este un hău, este o gaură neagră care atrage totul, care anulează trecerea firească a timpului. Golurile noastre care se umplu unul pe altul.

Uneori mă cam supără, mă întristează tonul lui prea agresiv, prea macho, parcă vrea doar sex de la mine. Și eu unde mai sunt? Uitați ce mi-a scris chiar zilele trecute:

> Faci bine că te opui cu ochii ăia ai tăi ca niște sâni ai sorții (Ce imagine: sâni ai sorții! De unde le scoate?) Pentru că te-aș cotropi, te-aș lăsa fără limite. Ai deveni dependentă. Te văd pe scara blocului cu părul neîngrijit, cu vena de la antebraț așteptându-mă. Donează-mi-te! Cedează chemării mele! Acceptă înfrângerea în acest război necinstit, inegal, în care dorul meu este mai mare de zece ori decât dorul tău.

Problema, după despărțirea de Răzvan, nu este aceea că eram singură, ci că nu mă puteam bucura de singurătate. O vedeam ca pe o lipsă, ca pe o boală, o inferioritate. Îi văd pe ceilalți că sunt cupluri, cupluri, iar eu voiam să mă izolez în căldura camerei mele sublimându-mi, o dată în plus, eșecurile afective.

Fiind singură, aveam tot felul de reverii cu bărbați care m-ar fi iubit după scenariul impus de mine. Este plăcut să imaginez un bărbat care se lasă manipulat de imaginația mea sprințară. În fantezie ai avantajul că el îți face curte când vrei, cum vrei; el devine un dublu al meu care joacă după propriile mele dorințe. Cel mai adesea am trăit armonia iubirii în minte, și nu în realitate.

Refugiul în propriile fantezii este forma mea de artă privată. Există un singur spectator și un singur regizor. Sunt conștientă că ceea ce îmi imaginam ore întregi era un mod de a repara, de a-mi realiza frustrările din liceu, din facultate. Eram nemulțumită că nu am fost în centrul atenției colegilor și îmi rescriam istoria.

În acest acvariu personal, prin aceste visuri dirijate în care lumea exterioară era după cum îmi doream, scriam „nuvele“ personale făcute din gândurile cele mai intime. Când eram singură, eram singură în fața mea, ca în fața unei oglinzi. Eu și cu mine. Eu îmi spuneam povești ca să îmi alin angoasele. Îmi dădeam mie ceea ce îi dai unui copil mic: atenție deplină, „procedee“ autocalmante. Mă reparam ca să ies, apoi, cu mai mult calm, renăscută, în lume. De ce nu e suficient ce îmi dă Paul? Îmi dă atât de mult!

Îmi dau seama acum că pentru a te bucura de oameni trebuie să ieși din fortăreața personală și să îi accepți pe oameni așa cum sunt, să îi placi așa de mult încât să îi poți lua așa cum sunt ei. Doar că eu aveam pentru cei cu care mă întâlneam o privire din exterior, de la distanță. Nu mă puteam abține să nu îi critic: pentru superficialitatea plăcerilor lor, a discuțiilor copilărești. Nu mă simțeam din lumea lor. Aveam o senzație ciudată de pericol iminent atunci când stăteam mai mult timp și doar bârfeam. Trebuia să plec urgent din acel loc, mă sufocam. Colegii mei de liceu, de exemplu, vorbeau doar despre sex, iar asta era pentru mine culmea superficialității. Eu sunt o ființă rațională, gândesc limpede, sexul pur și simplu, de dragul sexului, este pentru maimuțe. Sunt ruptă în două: vreau să fiu cu totul a lui Paul și, în același timp, răsare în mine dorința de a fugi. Cum să fug de omul care îmi dă ce nu mi-a dat nimeni niciodată? Oribil!

În adolescență mă uitam la corpul meu ca la un obiect străin. Rotunjimi inutile. Felul cum mă

definesc pe mine ca persoană îmi influențează corpul. Când mă definesc ca o ratată, merg aplecată de spate. Când sunt îndrăgostită și mă percep ca fiind demnă de a fi iubită, toate liniile: spatele, picioarele, pieptul capătă o existență demnă, părul îmi stă de la sine, fără să îi mai fac nimic.

Acolo, la rădăcinile ființei mele, ar fi putut sta tatăl meu, ca orice țâță. Avea o întreagă bibliotecă, o întreagă comoară cu lucruri pe care mi le-ar fi putut da. Nu le voi ști niciodată. De ce a adunat atâtea lucruri în mintea lui dacă nu mi le-a dat mie? A fost un depozit inutil în care a adunat lucruri deja avortate. Sau poate că le-a dat altora. Mă simt ca un copac care și-a tot întins rădăcinile spre adânc în căutarea hranei și a dat doar de un mare gol. Mai bine ar fi fost mort. L-aș fi plâns și aș fi mers mai departe. Așa, am rămas fixată la o persoană haotică: ba era, ba nu era, ba mă privea, ba nici nu existam pentru el. Mi-a transmis indiferența lui, răceala, ceea ce a trăit, concret, cu mama: eșecul, distrugerea cotidiană a celuilalt. Iubiți-vă aproapele prin picătura chinezească a nefericii de zi cu zi. Dar îl iubesc, deși îl urăsc. Poți avea aceste sentimente față de un mort?

Cum ar fi fost viața mea dacă ar fi fost prezent? Cum să mă separ de ceva ce nu a fost și mi-aș fi dorit enorm să fie? De ce alții au avut o relație cu tatăl lor și eu, nu?

Uneori, îmi văd sufletul ca pe o casă cu mai multe camere. Începerea relației mele cu tata are ușa încuiată. El a murit. Aș vrea să deschid lacătul, să intru în acea cameră și să găsesc un sens. Definitiv. Apoi să îmi pot vedea de viața mea, să nu mă mai intereseze. O să îmi spuneți că ușa aceea este a mea, că lacătul este pus de mine și că îl pot deschide oricând. De ce nu o fac? Ce demoni aș putea întâlni acolo? Imaginar pot să mă apropii de acea ușă, să intru, pentru că lacătul este doar o iluzie și nu mă poate împiedica. Acolo pot să

trăiesc emoția, experiența relației cu tatăl meu. Relația care ar fi putut fi, relația bucuriei împlinite. Acum sunt un adult care vede și realitatea crudă, în același tip. El nu m-a iubit. El nu m-a iubit. Cred că e mai sănătos să accept asta, decât să încerc să refac, să rescriu istoria ca să o repar pe fetița care am fost.

Tot ce pot face acum este să las ușa deschisă să intre lumina în cameră, lumina vieții să scalde tot ce ține de trecut, tot ce este prăfuit și murdar, toate resentimentele și regretele. Tati, te iert. Tati, iartă-mă că te urăsc. Să știi că te și iubesc. Aș vrea să mă fac mică și să dorm în acea cameră a tatălui meu, zile întregi. Să visez ceva ce nu am îndrăznit niciodată să visez despre el.

Pe cine mă pot sprijini eu, în final? Pe tata nu am putut, mama mi-a dat atât de mult, încât reușise să mă anuleze ca personalitate. Pe profesie poate? Mă sprijin de atâta timp pe lucruri fragile: mama, tata, profesia, speranța că va fi mai bine. Pe dumneavoastră mă sprijin cu totul. Iar iubirea lui Paul este ca un balsam.

Inferioritatea mea trebuie ascunsă! Noroc că aici nu trebuie să o ascund, deși, din instinct, mă apăr și de dumneavoastră. Știu că nu m-ați disprețui, dar mi-e groază că mi-ați striga: „Abandonato, ești un nimic, pleacă odată!“ Asta este teama mea cea mai mare în relația cu toți oamenii. Cea-respinsă-de-tatăl-ei devine Cea-respinsă, punct. Respingerea are loc și în mine. Uneori aș vrea să omor în mine această imagine rușinoasă, insuportabilă. Eu cea respinsă de Bunul-Mare-Absent-Scăldat-în-Alcool. Pentru că uneori bea mult prea mult, și parcă distanța până la el devenea și mai mare. Nici nu mai era el atunci când își bea și mințile. Mă simțeam trădată: să fii așa de rar pe acasă și atunci să te îmbeți. Îl uram. Îl urăsc. Îl iert. Aș vrea să îl uit.

Dar am rămas cu handicapul dat de un sentiment de inferioritate care apare când am nevoie de el cel

mai puțin. Am spus o prostie; când aș avea nevoie de el vreodată? Sentimentul ăsta vine oricum, mă locuiește. Eu sunt femeia din subspecia numită: inferioară mică ce ești tu! Râd, mă autoironizez ca să nu plâng din cauza acestei neputințe de a mă elibera de această autoagresare, de vocea sufletului meu care este contra mea, care îmi spune: „ești un nimic, ești golul; dacă ai fi avut vreo valoare, tatăl tău te-ar fi văzut, te-ar fi iubit! Dar nu este cazul!“

Spuneți că sunt prea crudă cu mine? Când este vorba să mă critic, în momentele mele proaste, ca acum, am numeroase abilități, sunt un spadasin, cuțitar care se autoflagelează.

Mă gândesc că ar trebui să îmi folosesc aceste calități, să mă bat cu viața, cu existența. Privirea mea lucidă de chirurg să o folosesc pentru ceva din exteriorul meu, nu pentru mine. Etichetele astea precise pe care mi le aplic, cuvintele atent alese ca să sângerez puțin câte puțin, ar trebui să ajung să le utilizez cu alții. Mă disprețuiesc pentru talentul pe care îl am atunci când mă disprețuiesc. Cred că sunt greu de suportat astăzi. Eu, una, nu mă mai suport.

Pentru că vă cunosc, ha, ha, am să vă vorbesc despre o fantezie a mea. Aș vrea să mă încolăcesc în jurul dumneavoastră să stau ca un bebeluș în burta mamei; și dumneavoastră în interiorul încolăcirii mele.

Îmi vine în minte că mie mi-e frică de spațiile închise, de peșteri, de lifturi, de cămări. Îmi doresc, poate, prea mult să fiu într-o burtă de mamă și când o găsesc mă sperii că nu o să mai pot ieși? Pentru că, de fapt, nici nu mai vreau să ies! Ia uite, de unde am plecat și unde am ajuns! Și cabinetul ăsta este ca o burtă de mamă; dar aici mă simt bine, nu mă sufoc; deși, de multe ori, trebuie să fiu în priză, trebuie să vă fac pe plac, să fiu harnică, să iau note bune. Cum arată, pentru dumneavoastră, pacientul model? Mă comparați cu o ea, cu un el?

M-am hotărât: dacă nu vreau să îl pierd pe Paul trebuie să înțeleg ce mi se întâmplă, de ce găsesc mai multe argumente să nu facem dragoste decât să facem. Mă gândesc de o săptămână la asta.

Problema sunt mâinile lui, cele cu care vrea să mă atingă mereu. Firesc, mă iubește. Nu că nu sunt foarte frumoase. Dar sunt exact ca mâinile tatei. Ăsta este răspunsul de care nu mi-am dat seama de la început. I-am spus și lui cât de incestuoasă devine atingerea lui pentru mine. Mă rog, parțial, pentru că nu e numai asta. Dar, cu cât insistă mai mult, cu atât pare că insistă într-un asalt ce are ceva de interzis, de profund neplăcut. Nu ne-am mai văzut o săptămână după discuția asta. Trebuia să îi spun, nu m-aș fi simțit confortabil să nu îi mărturisesc gândurile mele care stau între noi. I-am spus tocmai pentru că țin enorm la el. Dar el nu înțelege asta. Vede doar respingerea mea. I-am cerut doar puțină răbdare, să mergem mai încet, iar el o ia ca pe o respingere.

Mi-a scris, după ce a fost furios pe mine o săptămână. Mai bine vă citesc e-mailul lui:

> De ce este relația noastră incestuoasă? Tot nu înțeleg. Și chiar dacă este așa, iubirea ta nu ar trebui să fie mai puternică decât conceptele astea psihanalitice?

Mă rog, ce simt eu legat de asemănarea mâinilor lui cu ale tatei nu are nimic dintr-un concept psihanalitic, ci o trăire corporală, o inhibiție reală. Vă citesc mai departe:

> Sau, foarte bine, dacă chiar așa simți, de ce nu îți place să trăiești cu mine acest incest, până la capăt? Să îl privim în față, să fim angoasați de el, să cădem pradă, împreună, confuziei și fragmentării de care vorbești tu, să trăim în sulf. Să cădem, să ne urâm, iar apoi să ne ridicăm încet, încet. În final, partea noastră de iubire neincestuoasă va învinge. O să te purifici, o să ne purificăm de tot ce e negativ, de tot ce este injectat în noi de către părinți. Acum mă gândesc că, de fapt, toate cuplurile trec prin asta, într-un fel sau altul. Vrei să ne despărțim și să strigăm apoi, ca niște ratați și nenorociți ce

am deveni: nouă ne-a fost frică de incest și am respins atingerea iubirii?! Între fricile astea ale tale inutile — să nu uităm ca eu nu sunt tatăl tău, totuși, mi se pare important să avem asta în minte tot timpul — și atracția dintre noi care are și ceva spiritual, să învingă lutul? Eu nu te abuzez sexual ca un fel de tată — care, de altfel, nici nu a existat! Trezește-te! Eu sunt iubitul tău!

Bineînțeles că ne-am împăcat, bineînțeles că am făcut dragoste. Bineînțeles că aceste cuvinte ale lui sunt ca un balsam pentru mine. Ce norocoasă sunt că am găsit un astfel de bărbat. Scria și înainte, dar acum parcă scrie mai grav pentru că scrie despre viața lui, nu despre lucruri imaginare. Ar fi bun de terapeut.

Dar, problema este că am făcut, apoi, chiar a doua zi, candida. Îl iubesc din tot sufletul, cu toate senzațiile mele, dar corpul meu spune altceva. I se opune lui Paul. Amintirile mele negative din celulele corpului meu devin active la contactul cu el. Trecutul umbrit al corpului meu se manifestă în prezentul pe care îl am cu iubitul meu. Mă opun, se pare, cu tot corpul, atingerii lui Paul. Am găsit un pretext cu boala asta. Știa și el că nu poate să mă atingă cât durează tratamentul meu. Așa a spus și farmacista: să nu cumva să facem dragoste timp de cel puțin două săptămâni, ha, ha. Râd din prea multă frustrare, da.

Sunt, de fapt, fidelă altui bărbat? Credeți? Nici nu vreau să mă gândesc la asta. Cât mai este din ședință? Bine că s-a terminat.

Pavel

Ședința de vineri, 3 aprilie 2015

Unii oameni își permit lucruri interzise, real sau simbolic, dar Alina își interzice chiar și ceea ce îi este permis. Îmi amintesc de Nathaniel Branden, un psiholog american foarte cunoscut care a avut, la 20 de ani, o relație cu Ayn Rand, una dintre cele mai mari scriitoare ale anilor '70, dar care avea pe atunci 45 de ani. Ea îi fusese anterior, pe rând, muză, profesoară, mentor, prietenă și, apoi, iubită. Semnificația incestuoasă dublă — diferența de vârstă și faptul că ambii au fost căsătoriți cu alți parteneri de-a lungul celor zece ani de iubire — nu i-a împiedicat să aibă o relație sexuală pe deplin satisfăcătoare.

El își amintește că ea făcea dragoste cu aceeași concentrare intensă cu care făcea orice altceva, nu exista decât momentul, corpurile lor, o anume senzație și apoi următoarea. Ce era electrizant era faptul că în gingășia ei, în atingerile cele mai senzuale, el a putut resimți forța personalității ei, ca și cum voltajul minții și voltajul cărnii sale erau una. Ea voia ca el să îi fie un stăpân care își exercita drepturile asupra proprietății sale. Doar acest lucru, și doar acesta, spunea el, îi permitea „femelei" din ea să iasă la suprafață în întregime. Faptul că a putut da o atât de mare bucurie unei femei cu 25 de ani mai în vârstă decât el, unei femei pe care o admira cu pasiune, i-a hrănit stima de sine legată de sexualitate. În dormitor, scria el, nu exista un clivaj între romancieră și femeie. Ea era senzuală, pasionată, neinhibată, agresivă, supusă, puternică, neajutorată și magnific de lacomă. Ea i-a făcut extrem de clară dorința sa de a fi redusă la un stadiu de completă

supunere, ceea ce însemna că el putea să își elibereze întreaga energie agresivă. Erau ca doi prizonieri lăsați liberi. El scria că, pentru ei, în acele momente, nimic nu era prea mult. Ceea ce unul dădea, celălalt primea cu bucurie. Ceea ce unul căuta, celălalt oferea. Îmbrățișau sexualitatea așa cum cineva îmbrățișează oxigenul după ce a stat sub apă prea mult timp.

Vedem contrastul cu viața Alinei. Ea își interzice, așadar, și ceea ce îi este complet permis. Mai mult, ea mă împuternicește pe mine să îi cer ceea ce, de fapt, își interzice singură: să nu îi permit să fie liberă în relația de iubire cu Paul. Ea speră că i-aș transmite, în acest fel, gelozia și, deci, iubirea mea pentru ea. Indirect, prin recursul la o prietenă, îmi spune că se gândește la mine când face dragoste cu Paul. Scenariul aflat la limita dintre conștient și inconștient este că ar trebui să fiu pentru ea un tată care o iubește atât de mult, încât o vrea doar pentru el — ca în fantasmele vechi din perioada copilăriei.

În fața angoaselor puternice date de pasiunea lui Paul, îmi cere să fiu și o mamă pentru ea, o mamă care i se oferă ca gazdă, o mamă-uter pentru o Alina redevenită copil și care vrea să se refugieze în fața prea multor emoții care o copleșesc.

Alina merge prin viață sprijinindu-se, în afară de mine, pe patru picioare imaginare care apar ca fiind fragile: mama, tata, profesia și speranța pentru o viață împlinită. Este locuită de o absență, absența tatălui ei. A construit în ea un adăpost pentru un mare gol, un adevărat mausoleu. Corpul ei pare că înconjoară un gol. Mai demult mi-a spus că se simte ca o nucă seacă; mă gândesc că, cu cât simte acest gol ca fiind mai mare, cu atât coaja trebuie să devină mai groasă pentru ca ea să nu intre în contact cu imensa durere dată de acest mare absent. În glumă, mi-a spus, în primul an de terapie, că speră să nu facă osteoporoză cu atâtea

goluri în ființa ei, în propria fundație. În trecut, în jurul cojii, a construit tranșee și a pus sârmă ghimpată. Nimeni nu trebuie să vadă inferioritatea pe care i-a dat-o absentul-tată, dorul care i-a fost refuzat.

Am vorbit mult, încă de la începutul terapiei despre sentimentul ei de inferioritate. În prezent acest sentiment îi afectează viața erotică.

Cea care se uita la sine însăși și nu se plăcea purta în ea, în permanență, sentimentul că se afla în eroare, că era încolțită de viață. Ea a fost mult timp locuită de teamă (și dorința secretă) că nu va reuși, că se îndreaptă spre o ratare, o catastrofă.

Ea s-a căutat, neobosit, pe sine, deși se regăsea, mereu, la fel: „eu nu am nicio valoare". Peste această imagine se suprapunea visul de a fi apreciată de întreaga lume. Ea voia să relipească cioburile imaginii de sine ca pe tot atâtea răni cicatrizate parțial. Ca într-un somn, ea se deprecia, se rănea cu propria părere despre sine, cu propria agresivitate îndreptată împotriva sa.

I-am atras atenția că etichetele, epitetele negative referitoare la sine reprezintă un adevărat traumatism repetitiv autoinculcat. Este posibil să existe, aici, și un beneficiu ascuns: „Dacă mă autoflagelez este, într-adevăr, neplăcut, dar evit, astfel, să fiu depreciată direct de ceilalți, lucru ce ar fi, cu adevărat, insuportabil".

Zi de zi, ceas de ceas, ea s-a bănuit de lipsă de valoare, de urâțenie, de lipsă de har și inteligență, de evitarea eleganței, se vedea slabă, greoaie, grasă, inutilă sau grotescă. De aici, a ajuns, ușor, la evitarea celorlalți oameni care puteau deveni o oglindă insuportabilă — chiar dacă doar imaginară.

Mă gândesc, și i-am spus și ei, că cel care se considera urât va căuta frumusețea, perfecțiunea, ca să o absoarbă, ca să își ascundă imperfecțiunea în fustele ei. În plus, căutarea frumosului te izbăvește de depresie; dar frumusețea a putut-o

face, de asemenea, prin contrast, să își supraaprecieze „nimicnicia“.

Cel care se considera „inferior“ dezvolta, ruşinat, o adevărată artă a ascunderii de sine însuşi, de ceilalți. El se perfecționează — împins de suferința propriului sentiment de inferioritate — într-o artă a camuflajului, o artă a măştii sau a cuirasei. Cu cât ea şi-a dorit mai mult, fundamental, să fie iubită, cu atât îşi micşora, prin mecanismele de apărare, şansele de a atinge acest deziderat. Cum ea și-a dezvoltat o carapace protectoare și chiar un sine fals care să îi protejeze sinele adevărat (dar care vrea să rămână invizibil), şansele ei de a se face iubită se micşorau proporțional. În felul acesta accesul la sinele adevărat era barat.

Faptul de a se ascunde, afectiv, prea mult timp a sărăcit-o interior, a făcut-o să piardă din calitățile pe care le putea dezvolta doar prin intersecția cu ceilalți oameni. Intimidată de propriile defecte și de suma de calităţi observate la ceilalţi, ea cădea în admirație și se compara defavorabil cu ei.

Mult timp, nu a găsit niciun loc în care să se simtă ea însăşi. Cu cruzime s-a urmărit peste tot, chiar şi pe teritoriul propriului suflet. Ea a vrut, prin cererea de terapie, să se schimbe, şi asta pentru că s-a simțit prinsă în capcana rigidă a lipsei de iubire de sine. În locul unei autoevaluări corecte, îşi aplica sentințe definitive. Se autoobserva în timp ce se observa şi se critica pentru faptul de a fi „nedemnă de iubire, neinteresantă“. Se uita obsesiv la filmul cu sine însăşi, la rolul neîmplinitei, al nesatisfăcutei. Introspecția se transformase într-o ruminație amară.

Îşi dorea să se apere de cei care ar putea-o cunoaşte cu adevărat şi, în acelaşi timp, voia să fie iubită de ei toți. Dubla suferință, aparent fără ieşire, o făcea să se simtă ruptă de ceilalți prin „handicapul“ de care se bănuia permanent.

Fiecare din cele două suferințe — a izolării și a căutării celuilalt — o împingea către celălalt. Ca să scape de un „rău“ cauta celălalt „rău“ și invers.

Sentimentul de inferioritate, de nemulțumire de sine i-a dezvoltat un dialog permanent cu sine însăși, dialog de tip judecător — acuzat. Un acuzat vinovat doar pentru că s-a născut, pentru că există.

Autodisprețul a dus, în final, la o trădare repetitivă a sinelui adevărat.

Imaginea de sine, imaginea corpului, a locului în lume a fost afectată. Ea utiliza, la începutul terapiei, pentru a se descrie, toate mamiferele inferioare, insectele minuscule sau chiar obiecte inanimate. Acestea erau luate, frecvent, din repertoriul de epitete inadecvate ale părinților care își descriau copilul, încă mic, și cu care Alina, ca adolescent, apoi ca adult, s-a identificat.

Multe din momentele de grație ale vieții au fost ratate în numele sentimentului de inferioritate.

Zborul posibil pentru o persoană inteligentă și cultă ca ea a fost transformat într-o zbatere permanentă întoarsă spre sine care anula sentimentul de a putea prinde rădăcini. Identitatea ei s-a structurat prin ceea ce îi lipsea: „eu sunt cea fără părinți adevărați, cea fără moștenire, fără partener, eu nu am ceea ce destinul dă altora cu atâta generozitate“.

Ura de sine a obligat-o să își inventeze calități despre care presupunea că le așteaptă ceilalți de la ea. Ea s-a autocreat după cum își imagina că o vor ceilalți. Dar a apărut, astfel, aici, un profund sentiment de insatisfacție: nu poți fi fericit jucând, permanent, un rol care nu este dictat de un regizor interior. Ea era în pericol să rămână, mereu, nostalgică, după ce s-ar fi putut întâmpla, dar nu s-a întâmplat niciodată.

Mi-a cerut terapie într-un moment în care își dorea să își desțelenească blocajele, să

îndepărteze obstacolele interioare, să își topească angoasele, să aibă un răspuns la toate întrebările referitoare la sine — însă uita să îmi ceară singurul lucru care ar fi ajutat-o cu adevărat: să nu mai fie propriul sclav, să se ierte pe sine, să se accepte, să se asume. Acesta a devenit doar mai târziu marele exercițiu al vieții care a început să îi aducă fluidizarea spațiului interior, care a făcut posibilă reconstrucția propriilor rădăcini pe care le-a inundat prea mult timp cu o hrană toxică. Alina poate acum să intre în contact cu sinele ei adevărat și se poate închega printr-o explorare de sine noncritică, prin acceptarea a ceea ce a fost, prea mult timp, ascuns, încuiat, chircit în ea însăși.

Alina

Ședința de luni, 6 aprilie 2015

Dar mă întreb, voi, psihanaliștii, ce mai considerați ca fiind iubirea adevărată? Cum arată iubirea din care scoatem toată povestea asta cu incestul? Va mai rămâne ceva de povestit despre iubire în afară de eternul incest? Mie mi se pare că da, iubirea are ceva incestuos la rădăcina ei, dar, și mai important, este faptul că iubirea adevărată anulează, dizolvă, fluidizează tot ce ține de incest în noi, în mine, ca să vorbesc despre mine. Iubești totuși pe unul din altă familie, din altă parte, diferit complet de tatăl tău, de mama ta. Asta mă ajută să nu îi mai văd mâinile ca fiind periculoase, neplăcute, prea avide. Am obosit. El vrea fuziune, tandrețe mai puțină și să facem dragoste mai mult. Eu vreau fuziune mai multă și amor sexual mai puțin. Dar, clar, ne este mai bine.

Dovada? Visul lui. Mi-a spus acum câteva zile că a avut un vis simpatic cu mine. A urmat un joc foarte amuzant, și care a durat două zile, până să îl fac să mi-l spună — pentru că el nu voia la început, deoarece presupunea că se expune mai mult decât am făcut-o eu până acum. Abia l-am convins să mi-l spună pe e-mail. Să vi-l citesc:

> Alina, orice vis trebuie lăsat o noapte să se așeze. El poate fi înconjurat din prima zi cu bucuria unui joc — ceea ce am și făcut noi doi. Și cât de frumos te joci! Acum a venit momentul destăinuirii visului. Dar pentru a-l afla trebuie să intri în starea specifică de receptare a visului meu. Există unde cerebrale alfa, beta, gamma, delta, dar pentru recepționarea unui vis trebuie să intri în starea epsilon. Pentru aceasta este suficient să faci un cerc cu degetul mare și degetul arătător de la mâna dreaptă, iar acest cerc să se întrepătrundă cu cercul format din degetul mare și degetul

arătător de la mâna stânga. Gata? Continuarea va fi în e-mailul următor, peste cinci minute (pentru ca gestul cu cercurile să aibă timp să își facă efectul).

Al doilea e-mail:

Visul este simplu, dar cu semnificații profunde: Stăm la o masă la restaurant. Câmpul vizual este îngustat. Este ca o fotografie din care s-au decupat marginile și a rămas doar imaginea cu noi doi la masă (doar busturile și o parte din masă). Nu vorbim, ci mâncăm împreună din aceeași ciocolată (o asociez cu o ciocolată handmade, perfectă). Știm amândoi că simțim același gust în același timp — cam asta este atmosfera afectivă a visului. Este o înțelegere calmă, bazală. Nu este nevoie de cuvinte. Trăim experiența, pur și simplu. Nici nu știu dacă ne uităm unul la altul direct. Doar știam că suntem prezenți. Ciocolata fusese adusă (de cine?) într-o pungă de cadou. Ne ridicăm să plecăm. Tu iei punga de pe masă ca să pleci cu ea — într-un gest la fel de simplu. Este un gest important pentru că altfel experiența nu ar fi fost rotundă. Deși știam că vom pleca în direcții diferite, nu era nicio senzație de separare, eram un noi. Nu îți dau asocierile mele ca să fie mai interesant!

Dar nu v-am spus că m-am dus la un curs despre interpretarea viselor și despre visele active; m-am dus împreună cu Paul. Acum suntem la finalul cursului. Paul este interesat mai mult de partea poetică, mistică a viselor. Eu mai ales de partea psihanalitică. Vreau să înțeleg ce mi s-a întâmplat aici, în terapie, inclusiv să îmi înțeleg visele. A trebuit să facem o lucrare de final despre vis, la alegere. Eu sunt conștiincioasă, știți. Am citit vreo zece cărți pentru lucrare. Am terminat-o ieri. Am scris-o întrebându-mă ce ați crede dumneavoastră dacă ați citi-o. Vreți să v-o dau să o citiți? Bine, v-o citesc eu acum. Să îmi spuneți ce mai trebuie corectat la ea. Am vreo trei pagini. Se cheamă *Spațiul visului:*

„Ce putem spune despre vis, despre această viață interioară care se manifestă în viața nopții, pe teritoriul

conștiinței noastre nocturne? De ce avem nevoie să visăm? Ce funcție îndeplinește visul în spațiul nostru psihic?

Experimentăm visul, ne amintim o parte din el, a doua zi, dar nu știm cine l-a produs, nu știm cine a scris scenariul, cine a ales aceste personaje, cum a fost ales decorul, cine a adus la suprafață, fără voia sinelui nostru diurn, emoțiile puternice care ne locuiesc? Care este legătura dintre pasiunea, pozitivă sau negativă, resimțită în vis și imaginile de pe ecranul visului?

Ar trebui să ne asumăm visele ca fiind ale noastre, ca exprimându-ne propriul sine, un sine-care-visează sau să acceptăm ceea ce pare evident pentru rațiune: acest vis ne este complet străin, recunoaștem uneori personajele, dar totul este absurd, neverosimil? Enorm de mulți oameni aleg ultima variantă, elimină visul din viața lor, spunându-și „este doar un vis“, anulându-i astfel semnificația enigmatică, neinteresați de înțelegerea mesajului său.

Cui îi aparține, de fapt, visul? Celui care oferă spațiul intern pentru visat? Celui care îl produce? Celui care trăiește sentimentele din vis? Sau poate celui care ni-l interzice, după ce el a fost fabricat, celui care nu ne permite să ni-l amintim în întregime, celui care îl cenzurează și, astfel, îl rechiziționează?

Mecanismele de apărare ale eului în fața durerilor zilei (negarea, reprimarea, idealizarea, identificarea cu agresorul etc.) care funcționează fără ca noi să fim conștienți de ele se pot manifesta, în vis, sub forma unor personificări sau utilizând metafore și simboluri.

În vis asistăm la curgerea emoțiilor și a acțiunii, cel mai adesea cu un sentiment că nu putem interveni sau, mai exact, nici nu ne propunem să intervenim. Există intenția de a asista (fascinați sau oripilați) la spectacolul care se desfășoară în fața ochilor noștri. Suntem spectatori care uneori se privesc pe ei înșiși, prin dedublare, pentru că devenim și actori care joacă un rol pe scena visului. Dacă în timpul zilei suntem și vrem să fim actori activi ai vieții noastre, cu intenții pe care vrem să le ducem la bun sfârșit, în vis apărem ca fiind mai contemplativi, avem un rol, mai degrabă, de observator, funcția de a fi agentul propriei existențe este mult redusă.

Dacă devenim activi în vis, o luăm în direcții pe care nu ni le propunem, suntem luați prin surprindere de propriile acțiuni.

Visul este o derulare de scene care se desfășoară conform unor legi interne care introduc noi dimensiuni în continuumul spațiu–timp, aducând impresia de ireal sau de fantasmatic. Există o înlănțuire de emoții, imagini, acțiuni, personaje, care par să trăiască în realități paralele cu Realul.

Suntem supuși unei similitudini între emoțiile visului, pe de o parte, și personajele și decorul acțiunii, pe de altă parte. Acestea din urmă par să servească reprezentării sentimentelor trăite în spațiul oniric. Actorii visului sunt aleși, machiați, modificați fizic în funcție de mesajul afectiv pe care trebuie să îl exprime. Uneori, aceste personaje acționează direct asupra noastră sau noi asupra lor, stârnind plăceri sau aversiuni, alteori nu există o interacțiune evidentă, iar noi rămânem în fotoliul de spectator din primul rând; fiind vorba despre propriul nostru vis ne oferim (sau primim?) bilete speciale.

Visul pare să organizeze fragmente ale suferințelor și plăcerilor zilei anterioare, transformă vizual evenimentele interne, le leagă de experiențe trecute, le dă o nouă formă și le face mai digerabile din punct de vedere afectiv și mental.

Visul ne apropie de eul nostru autentic, ne arată părți noi, neutilizate de către eul diurn. Sentimentele de identitate personală se fortifică, eul nostru se îmbogățește dacă, prin intermediul unei psihoterapii, devenim cunoscători ai viselor noastre, încercăm să le înțelegem mesajul, să le interpretăm semnificația, avansând, pas cu pas, în explorarea unui spațiu încă străin, dar care ne aparține de drept.

Visul pare să ne permită (să ne impună?) o libertate internă mult sporită. Acțiunea și personajele sfidează legile naturii și legile morale pe care sinele nostru diurn a acceptat de mult să le urmeze. Sentimentele trăite devin uneori eroice, aparțin unei tragedii, unei drame sau unei epopei pe care în timpul zilei ne ferim să o trăim datorită unei intensități care este greu de suportat pentru eul cotidian. Cadrul, decorul, spațiul visului ne plasează în orice punct de pe Pământ, din univers sau din interiorul corpului, aparent fără vreo opreliște. Vedem în vis ce ne-am dorit, ce nu am îndrăznit niciodată să vrem, trăim emoții pe care le așteptam de mult

sau de care ne-am ferit compulsiv. Ne unim cu experiențe, fapte, idei ale altor oameni (obișnuiți sau ideali) la care de obicei asistăm doar ca spectatori, iar acum le transformăm în experiențe personale interne.

Visul ne constrânge către soluții la problemele de viață, ne dă răspunsuri clare sau încifrate pe care le descurcăm imediat sau doar mai târziu, în urma unui efort susținut. «Noaptea este un sfetnic bun» și asta prin intermediul a ceea ce o locuiește, a visului care se transformă într-un sfătuitor plin de înțelepciunea pe care am dori să o putem accesa permanent, în timpul zilei, fără a fi nevoiți să o invocăm în procesul oniric. Dar de unde vine acest Sfătuitor intern, de unde știe răspunsurile la întrebările noastre, cum ni l-am construit, am putea să ne antrenăm să avem acces la el mai des, mai eficient? Am putea să ne antrenăm să îi înțelegem mai bine limbajul?

În vis, imaginația își deschide amplu aripile, nu mai este blocată în raționamentele anticreative din timpul zilei. Creăm în vis lumi, dăm naștere unor interacțiuni care au consistența realului. Imaginația este și un suport al consolării, ne aduce o alinare fără de care nu am putea aștepta liniștiți viitorul sau nu am putea îndura prezentul. Și asta prin reprezentarea unei lumi mai bune și îndepărtarea sau repararea realităților prezente greu de acceptat. Fuga de real, amânarea realităților este uneori o componentă a visului care, dacă se cronicizează, atrage din partea celorlalți o etichetă de genul: „el/ea este doar un visător / o visătoare“.

Mă bucur că vă place atât de mult ce am scris. Paul a scris un fel de lucrare — dacă o pot numi așa — o lucrare erotico-mistico-kitsch. Noroc că profesoara de la curs este extrem de deschisă, scrie și ea beletristică și a acceptat gluma lui, ba chiar l-a lăudat pentru idee. Eu în veci nu aș fi dat așa ceva ca lucrare de final la un curs, fie el și un curs privat. Dar să vă citesc ce a scris și el, am textul la mine. E foarte amuzantă. Avem timp? Și mă pune puțin pe gânduri legat de nevoia lui de fuziune cu mine. Fuziune pe care o vreau și eu. Dar există așa ceva în realitate, o simbioză care să dureze? Mi-e

teamă că nu o să aducă decât o plictiseală care o să dureze.

El a scris *Sculptura în corp*. Normal, trebuia să vină el cu un titlu superb. El are o mică obsesie să scrie despre vise și să pună în toate sosurile amuzante comunicarea viselor între noi doi. Mi-a plăcut când mi-a spus că visele sunt foarte importante, ele fiind singurele în care nu ți-e frică să fii așa cum ești. Lucrarea lui este despre mine și el. A plecat de la un vis al meu din perioada când eram singură și pe care i l-am spus și lui. Stați să găsesc lucrarea lui în telefon, mi-a trimis-o pe e-mail.

„Alina voia de mult să își facă un tatuaj, dar ezită din cauza durerii pe care ar fi trebuit să o suporte. Întreg corpul i se revoltă la ideea acelor care i-ar fi penetrat pielea pentru a introduce picăturile acelea albastre destinate să îi estetizeze brațele sau talia.

Așa că, în momentul în care a găsit, întâmplător, un anunț care te asigura că poți avea un tatuaj fără nicio urmă de durere, nu a ezitat niciun moment. E drept că în acel anunț erau trecute unele condiții destul de bizare cărora nu le vedea rostul. Dar, decât fără tatuaj, mai bine cu un tatuaj în condițiile lor. Ce putea să se întâmple?

Era o tehnică nou descoperită care colora pielea într-un albastru-verde superb. Dar, deoarece cercetătorii descoperiseră o respingere totală din partea corpului în cazul în care textul sau imaginea tatuată nu corespundea cu frecvența energiei emanate de corpul și de creierul persoanei, au impus o scanare prealabilă completă a creierului și a gândurilor persoanei. În stadiul actual al cercetărilor, ei puteau să tatueze doar două tipuri de texte: cele regăsite în hipotalamus, în centrul plăcerii estetice, și cele găsite în hipocamp, în zona stimei de sine tulburate. Pe scurt, s-a dovedit clinic că ei puteau stimula o zonă din creier astfel încât frazele care apăreau în mintea doritorului de tatuaje erau, cu siguranță, și cele acceptate complet de pielea sa.

Interesantă teorie, își spuse Alina. O inhiba însă condiția care cerea ca pentru scanarea creierului și a gândurilor sale să se întindă pe o masă (realizată din nu știu ce aliaj) complet

dezbrăcată, pentru că orice material interferează cu undele extrem de înalte emise de aparate. Însă gândul că ea va găsi cel mai frumos text pe care îl înregistrase creierul ei vreodată, precum și cea mai proastă părere despre sine o intriga și o surescita. De altfel temerile ei, odată ajunsă la fața locului, s-au diminuat încă de la primul contact cu comportamentul perfect profesionist al celor care au primit-o.

Singură, în camera scanerului, s-a dezbrăcat rapid ca să își micșoreze stinghereala. S-a întins goală pe masa albă, moale, primitoare. Se gândi că era ca o masă de nașteri pe care ea va naște cel mai frumos gând pe care îl avusese vreodată. De unde știau ei că se întinsese? Pentru că masa a început deja să vibreze cu o frecvență incredibil de dulce. Parcă șaluri de mătase erau puse ușor pe corpul ei pentru ca apoi să fie retrase cu un foșnet ușor și prelung. Apoi un material mai greu, dar tot mătase, a preluat atenția senzațiilor ei. O căldură în șale, în pântec a făcut-o să se destindă felin. O voce profesională, plăcută, masculină o avertizează că în acest moment — după cum indica ecranele lor — apar acele plăceri senzuale care, mai apoi, vor fi perfect sublimate. Nu ar trebui să își lase gândurile să întrețină fantasme sexuale, i s-a mai indicat. Trebuia să se canalizeze spre sublimarea acestei plăceri corporale pentru a obține plăcerea estetică perfectă. Vocea avea ceva familiar, dar nu s-a mai gândit la asta pentru că a auzit că trebuie să fie atentă la cuvintele care îi veneau în minte în momentul semnalat de ei. Furnicături ca de petale încălzite de flori au început să îi urce prin tălpi, spre pulpe, burtă, sâni, gât, reușind să îi întunece mintea din cauza excitației induse de masa albă de sublimat gânduri. Când să lase complet deoparte orice control, vocea bărbatului — pe care o cunoștea de undeva, era sigură — îi cerea să reziste încă un minut pentru că altfel ar fi trebuit să reia totul de la capăt a doua zi.

Și atunci a simțit ceea ce trebuia să simtă. Dinspre vibrațiile mesei venea senzația de zbor, de planare într-un aer pur, într-o siguranță deplină. Aerul căldicel îi atingea părul și venele și pielea. „Al promediar la tarde....“. Cuvintele i se formau în minte ca o șoaptă știută dintotdeauna: „Alma venturosa: Al promediar la tarde de aquel día, cuando iba mi habitual adiós a darte, fue una vaga congoja de dejarte lo que

me hizo saber que te quería — În după-amiaza acelei zile când urma să îmi iau obișnuitul meu la revedere am simțit o vagă neliniște la gândul de a te părăsi, ceea ce m-a făcut să știu că te iubeam“. Superbă poezie. O știa din liceu de la un băiat care îi făcea curte spunându-i poezii.

Alunecând ca un regret, senzația s-a retras încet, încet. Era epuizată într-un mod plăcut. Nu prea mai avea energie să se confrunte acum și cu părerea cea mai proastă despre sine. Dar vocea masculină i-a spus că fraza va apărea acum, imediat, ca rezultat al reacției psihicului la pierderea plăcerii perfecte de dinainte. S-a ridicat de pe masă. În timp ce se îmbrăca și-a notat în minte fraza care i s-a arătat: Yo soy una mujer perdida.

Acestea vor fi cele două tatuaje imprimate. A aflat că dacă cineva sau ceva cu o temperatură mai mare de 35 de grade se apropie de ea în următoarele ore, tatuajele vor dispărea și nu vor mai putea fi citite de nimeni.

Și-a pus sacoul și s-a îndreptat spre sala unde bănuia că i se vor imprima tatuajele. Se hotărâse deja: versurile sub sâni, în stânga, iar fraza pe șale. A rămas complet buimăcită când i s-a spus că deja în momentul în care i se formase gândul despre localizarea tatuajelor (atunci când era, încă, pe masă) acestea se și imprimaseră la nivel subtil. În câteva ore tatuajele vor deveni vizibile pentru ea. Când să iasă din cameră, ușa s-a deschis și a apărut... iubitul ei. Fericită, dar și extrem de rușinată că el este acolo, nu a știut cum să reacționeze. Și-a dat seama că a lui fusese vocea. Dar cum a știut că ea va fi acolo? Rușinea a crescut și… s-a trezit din somn.“

Adică totul fusese doar un vis al ei. Stați să vedeți continuarea!

„Iubitul era lângă ea, în pat. Și-a adus aminte, imediat, de încercările lor de a-și visa visele unul altuia. El era pregătit, la fel ca în ultimele 10 zile, să îi primească visul. Stătea cu ochii închiși, într-o stare de conștiință modificată, asemănătoare somnului fără vise. Ea mai avea doar câteva secunde. Și-a pus fruntea pe a lui și a spus tremurând, dându-și seama încă o dată că încălca un tărâm interzis al zeilor: «Visul meu este și visul tău! Visează-mi visul, te rog, te rog,

astăzi vom reuși!» Și-a adus aminte că el a insistat întotdeauna ca ea să nu spună altceva în afara formulei fixate împreună, să nu adauge nimic și să pronunțe cuvintele cu o credință fermă. A repetat rapid pentru că nu mai avea timp: «Visul meu este și visul tău! Visează-mi visul!»

Deși își dorea mult ca ei să reușească să își transfere visele unul altuia, era stânjenită de ceea ce tocmai visase. El va trăi acum, în locul ei, tot ce trăise ea mai devreme. Dar am încredere completă în el, se autoliniști ea. Deja începea să își uite propriul vis și a început să creadă cu adevărat că de data asta, după atâtea încercări, vor reuși transferul visului ei către el. A luat o pastilă, a pus-o sub limbă și, destul de rapid, a adormit lângă el; știa că timp de o oră nu se va trezi.

După douăzeci de minute, el s-a trezit lângă ea. Era puțin confuz, dar fericit, își visase visul, dar știa / intuia că fusese visul ei. Și l-a notat repede, cât mai exact. Ceea ce fusese visul ei era, acum, doar al lui. Știa că ea nu și-l va mai aduce aminte. A luat un stilou subțire și a început să îi scrie în dreptul inimii, direct pe piele: «Al promediar la tarde de aquel día cuando iba mi habitual adiós a darte...»“

Nu este super simpatic textul? Aproape că am rămas însărcinată cu ideile lui, cu textul lui.

Pavel

Ședința de luni, 6 aprilie 2015

Visul cu ciocolata mâncată împreună aduce o scădere a tensiunii dintre Alina și Paul, o perioadă fără zbucium, fără simptome, o bucurie de a fi împreună. Umorul, jocul îi arăta ca fiind eliberați de inhibiția pe care le-o dădea prezența unui observator intern prea dur. Mi se pare un vis care pune în imagini spațiul dintre ei, spațiu care îi și cuprinde pe amândoi, îi unește într-un gen de fuziune erotică în care nu se pierd pe ei înșiși, ci își păstrează eul de adult. Ei au intrat în contact cu o zonă a relației lor în care nu mai apar ca fiind interesați să își apere propriile limite fragile, nu îl mai văd pe celălalt ca fiind un pericol potențial. Fiecare captează starea emoțională a celuilalt, ei simt la fel, par să creeze împreună un „organism" comun, empatizează unul cu celălalt, își răspund reciproc la cererile de iubire.

I-am spus Alinei toate acestea fără să îmi ascund satisfacția. Ca să iubești până la capăt este nevoie și de un anumit gen de uitare de sine, de autoimersiune în spațiul comun al relației de iubire, iar ei au obținut asta.

Textele despre vis ale Alinei și ale lui Paul m-au făcut să scriu și eu un articol despre intimitatea fiecăruia cu sine însuși și, implicit, cu propriul spațiu al viselor. Este molipsitor entuziasmul lor, jocul lor bun de iubire.

Dimineața am scris că, pentru a intra într-o relație de intimitate cu visul meu, ar trebui ca, mai întâi, să îl pot îndura lângă mine. El se trezește, întotdeauna, înaintea mea, mă așteaptă să deschid ochii, iar conștiința îl fixează doar parțial în memoria abia trezită a dimineții. La început mi-e

teamă că îl voi pierde. Mi-l repet în gând ca să mi-l fixez.

Mă uit la prima construcție a visului meu și îl percep ca pe un compozit de imagini, emoții și gramatici irațională și autentice. Pentru a-l face să existe până la capăt, pentru a-l înțelege, îmi propun să îl transform într-un text prin care să mi-l descriu mie însumi. Astfel, aduc visul de la marginea ființei mele în centrul sinelui. Pe măsură ce reușesc aceasta devin agasat, angoasat sau fascinat. Rezist impulsului de a mă refugia din fața visului și de a mă retrage în realitatea cotidiană. Îl accept, îl înfrunt. Dar îl las pe el să mă învingă, să mă cotropească, și apoi să mă locuiască complet. Îi solicită, așadar, eului meu, în această primă etapă, calități mai degrabă pasive: „a mă lăsa cotropit, a mă lăsa locuit". Eul acceptă fiindcă îi plac sticlele cu mesaj găsite în mare, iar visul îi atrage același tip de atenție. Accept să fiu locuit de vis pentru că, în acest fel, îl pun în contact cu lumina zilei, încep să îl domesticesc și mă aștept să mă îmbogățesc prin înțelegerea mesajului său.

În acest moment, eul meu devine un eu observator al visului, tânjind după echilibrul pe care doar intepretarea spațiului oniric îl poate aduce. Un eu observator este un eu care a renunțat la orgoliile sale, el acceptă ceea ce visul îi șoptește imperativ: „Acum eu sunt stăpân în casa ta!". „Este doar temporar" mă liniștesc eu și „doar pentru o cauză importantă". Știu că pe canalele pe care visul a ajuns în conștiință mă voi putea întoarce la izvoarele lui. Și asta prin asocierea liberă pe care o hotărăsc acum.

În paralel, eul introspectiv își reamintește de dorințele sale secrete și, printr-un gest de seducție sau printr-o cerere de intimitate, pune întreg edificiul realizat până acum la dispoziția unei prietene sau a unui prieten apropiat, prezentându-i visul și atrăgându-l astfel în hățișul acestuia.

Visul, prin enigma sa, continuă să îl tulbure pe creatorul său — un creator fără voie — şi cere o clarificare de la acesta sau de la eul unei alte persoane apropiate pe care a câştigat-o de partea sa.

Prin asocierea liberă autoimpusă, eul meu intră, acum, într-o stare de reverie şi începe să viseze la vis. El trebuie să fie, în acest moment, suficient de puternic pentru a putea renunţa la funcţiile sale obişnuite prin care se încadrează în realitatea exterioară. Eul meu se deghizează într-un sine suferind de metoda asocierii libere descoperite de Freud. Este momentul în care visul acceptă să fie intim cu noi, se lasă explorat, dezvelit pentru că el se recunoaşte în nebunia eului care i-a adoptat comportamentul, şi aceasta pentru că sinele care asociază liber este geamăn cu sinele care visează.

În timpul analizei visului, cuvintele care urcă în mine descriu imaginile visului, care, la rândul lor, descriu sentimentele şi senzaţiile visului. Ele devin, acum, simboluri profund personale. Le recunosc ca fiind ale mele şi le adopt. Amintiri din cercurile interioare ale arborelui vieţii mele ies la iveală. Cadre ale filmului vieţii se suprapun, se regăsesc după reguli pe care nu le cunosc şi pe care le urmez fără să mai caut să le înţeleg. Sunt pe un teritoriu complet nou, complet al meu.

Eul observator foloseşte aşadar, în acest moment, modalităţi de lucru asemănătoare cu cele ale visului. Eul conştient se costumează în personaj de pe tărâmurile psihologiei interne abisale şi se avântă în căutarea părţii ascunse a visului.

Îmi permit să mă mişc în sens invers faţă de derularea scenariului visului, de la scenele finale către originea lor. Mişcarea aceasta se realizează după o libertate impusă de mecanismele visului.

Mă aflu într-un spaţiu fără un timp clar definit; trecutul, prezentul, viitorul se reunesc într-un

continuum pe care alunec, în ambele direcții, fără opreliști. Fantasmele pe care le percep ca teoreme personale iraționale, ca îndeplinire a dorințelor de sine și de celălalt, ca înțelegere pur subiectivă a realității se combină cu însăși obiectele realității. Accept fantasmele și realitatea că fiind pe același nivel și având o putere egală de construire a semnificației visului. Ridic barajele dintre cele două pentru a crea o nebunie controlată care mă ajută să înțeleg rațiunea visului.

Simțurile încep să perceapă lucruri care nu există în prezent, dar care sunt atât de vii, încât trimit semnale credibile aici și acum și se cer integrate în acest tablou suprarealist care mă ghidează către izvoarele visului.

Figuri ale oamenilor apropiați sau doar întâlniți pe stradă acceptă să exprime prin corpul și vocea lor mișcările mele psihologice asociate cu visul. Ei devin actori care personifică obiectele psihologice de pe câmpul sufletului meu, obiecte care până acum nu aveau nicio identitate. Aceste obiecte stau în cerc și îi dau visului o identitate. O piesă cu sens se desfășoară acum pe scena din fața privirii mele interioare. Învăț să recunosc scenariul după care a fost jucată piesa de teatru a visului și pe gânditorul care l-a scris.

Sunt în zona cea mai intimă a sinelui meu autentic. Am ajuns la rădăcina visului și a sinelui care l-a creat sub acoperirea nopții. Sunt mândru ca un explorator care a descoperit un teritoriu. Nu este ceea ce căutăm, niciodată nu este, dar am sentimentul descoperirii a ceva profund personal.

Utilizând, parțial, eul rațional, pun pe hârtie ceea ce am descoperit, rezultatul muncii de deşirare. Am desfăcut în fire separate urzeala deasă a visului formată din nostalgii interzise și inflexibile, precum și din imagini paradoxale și ambigue. Din aceste fire un nou model de țesătură se creează.

Conștient, încep să îmi diminuez libertatea interioară dată de asocierea liberă. Procesele interne de disecare minuțioasă se retrag acum și lasă loc creării unei forme psihologice întregi, care reușește să expună ceea ce visul a vrut să comunice încă de la început, dar eu nu înțelesesem.

Revăd visul. Revăd traducerea lui. Visul îmi devine simpatic acum, că mi-a cedat. În aceste momente, spre final, eu am devenit cel activ, iar el cel pasiv. El s-a lăsat excavat.

Ce bine este să poți comunica cu interiorul tău! Îmi trece sentimentul de înstrăinare pe care îl avusesem inițial. Nu îi mai cer agasat, așa cum făcusem la început, să se exprime mai limpede. Deoarece, acum, îl înțeleg mai bine. Aud chemarea oceanului de semnificații dinăuntrul meu, dinăuntrul nostru, al oamenilor.

De ce doresc să îmi împărtășesc visul? El este un eveniment al sinelui dintr-o zonă inacceptabilă, dar care este tot a mea. El îmi aduce aminte la ce plăceri mă aștept de obicei și de ce anume prefer să mă tem în loc să mă străduiesc să accept. Visul ascultă de legislația solipsistă a plăcerilor mele. Este o transcriere a lipsei de cumpătare a suferințelor pe care, în secret, tot vreau să le repet dorind, în același timp, să îmi păstrez onoarea de om care își caută doar fericirea.

Visul este un eveniment intim. În orice ai apărea costumat, el te va arăta complet dezbrăcat, complet tu însuți, în fața ochilor interiori. Visul nu glumește, îți arată tot, te arată complet. Și asta nu are nimic erotic. Adesea poate fi chiar înspăimântător: te face să fii gata să renunți în orice moment la a te mai uita pentru că este, adesea, prea mult. Ca și cum visul nu ar fi tot proprietatea ta! În calitate de parte a realității interioare, visul îți solicită tot atâta efort în a fi acceptat de către eu ca și o realitate exterioară.

Visul este solia a ceea ce este cel mai intim în noi, și aceasta chiar și pentru un om care nu este intim cu sine. Solia aceasta ne amintește că ne mințim pe noi dacă uităm visul, dacă îl denigrăm ca nefiind valoros sau îl povestim altuia sub o altă formă, atenuată.

Cum poate să îmi fie intim ceva care se petrece fără voia mea? Iar visul îmi răspunde: „Există în tine un interior necunoscut, nu doar unul știut. Dacă ai avea un copil pe care nu îl cunoști, un copil făcut cu o femeie din altă țară, oare nu l-ai primi în căminul tău atunci când lui i s-ar face dor de tine? Nu l-ai prezenta celorlalți ca pe fiul tău? Nu ai învăța engleza ca să îl înțelegi mai bine?“ Așadar, visul este un copil din altă țară căruia nu îi cunosc încă limba. El îmi spune cine am fost și cine sunt. Doar cu el pot fi eu însumi în întregime.

De ce doresc, așadar, să îmi împărtășesc visul? Pentru a realiza o conectare cu celălalt; ca atunci când îi povestesc despre ideile mele, despre speranțele, fricile, ontologiile mele. Doar că a povesti un vis este mai mult decât a-i citi cuiva pagini din jurnalul meu intim. Îmi asum riscul de a comunica nu doar ceea ce cred eu că vrea visul să spună, ci și alte semnificații pe care celălalt le va intui imediat. El va ști despre mine mai mult chiar decât mine. O relație intimă mă învață însă că acesta nu reprezintă un risc, ci o îmbogățire. Fiindcă un celălalt cu care mă aflu într-o relație intimă îmi va arăta, la fel ca și visul, că există în mine zone pe care nici eu nu știam că le am.

Revenind la momentul finalizării intepretării visului meu, am o ușoară strângere de inimă care înlocuiește micul triumf abia apărut. Această analiză este doar o picătură de apă în oceanul de vise pe care o să le mai am.

Ce este somnul și ce este visul și ce este realitatea și cine sunt eu în toate acestea? Eu, cel care mă preumblu prin toate. Singurul tu care poate fi tu este numai acela care poate îndura să

se privească ceea ce este. Singurul tu care poate fi tu este numai acela care poate îndura să privească ceea ce este.

Alina

Ședința de vineri, 10 aprilie 2015

Șeful meu, care este căsătorit, nu înțelege el prea bine ce înseamnă o analiză personală, dar intuiește că am devenit mai permeabilă la lucrurile care mă locuiesc afectiv, că mă accept pe mine însămi mai mult decât oamenii pe care îi cunoaște el.

Pare că vrea să mă utilizeze ca pe analistul lui personal. Mi se întâmplă și mie ceea ce am observat că se întâmplă și altora care se află într-o terapie de mai mult timp: cei din jur, prietenii, rudele îi forțează să devină analistul lor. Ce am obținut eu prin ani de muncă, plus banii aferenți — mă scuzați că abordez subiectul plății pe care mi-o cereți ca să pot să îmi arăt sufletul către dumneavoastră — ce am obținut eu cu greu, ei vor să obțină discutând pe hol, la o țigară.

Șeful meu îmi spune că vrea să avem o prietenie nonerotică, o camaraderie în care să își deschidă sufletul și să îmi vorbească despre problemele lui, grave, de cuplu. Fosta soră medicală (cea care eram în adolescență) s-a activat într-un prim moment, dar, apoi, s-a calmat. Cristian, așa îl cheamă, este o persoană deosebită, este generos, onest, preocupat de spiritualitate într-un mod interesant. De la el am aflat de Emmet Fox, de Gabriele di Wurzburg, de Neale Walsch, oameni care vorbesc despre spiritualitate într-un fel apropiat mie. Dar există Paul în viața mea și ce ar crede el dacă ar afla că ofer „consultații“ psihanalitice unui bărbat? Este în sine ceva seducător în a sta să asculți cu scopul de ajuta pe cineva în afara cabinetului. Iar eu sunt femeie, iar el este bărbat.

Cristian mi-a spus că este recunoscător pentru căldura și pentru forța mea interioară pe care a intuit-o din faptul că obișnuiesc, în ultima vreme, să vorbesc despre mine fără să mă ascund, fără să mă apăr așa cum fac, de exemplu, ceilalți colegi. Crede că dacă mă arăt pe mine simplu, cu bune și cu rele, asta înseamnă că sunt o femeie puternică. Este primul bărbat din viața mea care îmi spune așa ceva. Oare Paul mă crede o femeie puternică?

Mă gândesc uneori să îi dau lui Cristian ceea ce cere, consultații psihanalitice ad-hoc. Mi-a spus că își iubește soția foarte mult și că ar face orice să găsească o soluție, să înțeleagă ce i se întâmplă. Vrea să îmi vorbească, iar eu să îi dau sfaturi. M-a găsit pe mine, cea care până de curând eram prințesa singurătății, să îi dau sfaturi de cuplu! Aici, cu dumneavoastră, am aflat multe despre mine, dar oare știu mai multe despre cum să fiu într-o relație? Și să mai dau și sfaturi altora? Nu că o să îi dau vreodată un sfat, nu voi face asta, este întotdeauna inutil, știu asta de la dumneavoastră.

Ca să nu mai spun că este șeful meu. Mi-a scris un e-mail:

> „Afară este senin și bate un vânt puternic. Oare ce va aduce acest vânt? Oare de ce simt nevoia să îți spun asta?“

Prin acest e-mail îmi transmite, mă gândesc, că vrea, în relație cu mine, să lase deoparte frazele formale care au existat, dintotdeauna, între noi și să fac, și eu, la fel. Eu sunt împărțită între mai multe gânduri. Dacă dau curs invitației lui la un gen de autoanaliză asistată de către mine, unde ar putea duce asta? El poate că intuiește pericolele potențiale, dar nu le știe cu adevărat, pe când eu pot să îmi spun conștient, în cuvinte clare, care ar fi consecințele. Se bruiază ierarhia. Îți poți analiza șeful doar în mintea ta și asta când cauți justificări pentru felul în care îi spui vreo două vorbe pentru tâmpeniile pe care le face. Și acum el vine să se prezinte ca un bărbat cu probleme, adică mai puțin

șef și mai mult un bărbat rănit. Hm. Mă pune în dificultate. Am nevoie să îi ajut pe oameni, dar nu cu orice preț, nu în contexte de genul ăsta.

El arată bine ca bărbat. Aș fi o psihanalistă vag sedusă de la început de pacientul ei. Dar asta este prea mult spus pentru că Paul îmi ocupă toată inima și tot sufletul. Dar sunt măgulită de cererea lui Cristian, de faptul că mă vede ca fiind aparte și nu mă mai percepe ca pe Alina cea veche. Ce bine! Eram așa de obosită de cea care eram înainte să vin la terapie! Așadar nu pot refuza complet un om care îmi aduce în față această constatare despre mine, un compliment care mă bucură atât. Dar dumneavoastră de ce nu mi-ați spus până acum cât de mult m-am schimbat?

Ce fac, așadar, cu Cristian? Noi vorbim, de obicei, cu „dumneavoastră“, dar, mai nou, în e-mailurile lui și atunci când vorbim în pauze ocolește să îmi mai spună „dumneavoastră“, fără a-mi spune nici „tu“. Dacă l-aș asculta vorbindu-mi despre relația cu soția lui, l-aș auzi vorbind despre cum nu știe să se descurce, despre cum ar avea o anume slăbiciune. Ar coborî de pe piedestalul lui de șef și aș urca eu pe un fel de piedestal — așa pare că îmi sugerează. Aș fi, pentru el, cea care știe, care are soluții. Dar eu nu am soluții. Pentru mine, relația cu Paul este o creare zilnică a legăturii, a iubirii noastre. Doar că iubirea noastră este bucuroasă, este jucăușă și, atunci, totul vine de la sine. Oare o să ajungem și noi să avem problemele lor? Să orbecăim după soluții în timp ce iubirea dintre noi se stinge? I-am spus lui Paul să mă anunțe mai devreme cu cinci ani dacă are să îmi reproșeze ceva grav, ceva ce ar afecta iubirea noastră. Ca să am timp să mă pregătesc. A înțeles că îi cer să rămână cu mine chiar dacă mai fac unele prostii și că voi rămâne cu el, pentru el, cinci ani, zece ani după ce nu ne-am mai înțelege. Dar asta este de neînchipuit acum.

Observ că amărăciunea lui Cristian mă face să intru în stare de alarmă legat de Paul.

Ce gen de relație este asta în care un om (Cristian) vine și are atât de mare încredere în mine, încât vrea să îmi destăinuie suferința lui? Știu cum să primesc suferințe de la oameni, dar ce am de făcut în cazul unui șef? El este mai aproape de o autoritate, de un tată, chiar dacă este doar cu șase ani mai mare decât mine. Nu am avut ocazia să îl ascult pe tatăl meu vorbind despre suferințele lui. Era atât de închis. Dacă l-aș putea ajuta pe Cristian aș repara, într-un fel, ceva din trecutul meu și aș putea să îmi spun: dacă tatăl meu m-ar fi chemat în acest fel, l-aș fi putut ajuta, astea sunt lucrurile pe care i le-aș fi spus. Vindecându-l pe tata, sau pe un tată simbolic, aș mai vindeca ceva din mine. Ceea ce în trecut a fost, de fapt, imposibil. Eu, cea care eram atunci, nu aș fi putut face asta. Eram încâlcită prea mult în reproșurile mele imense la adresa lui, cum aș fi putut vreodată să îl ascult cu adevărat?

Cristian a avut o intuiție bună de care, de altfel, nu își dă seama. Mi-a zis că vrea să îl înțeleg când îmi povestește despre relația lui cu soția, dar sunt unele lucruri pe care nici el nu le înțelege și că ar vrea nu doar să îi înțeleg sentimentele pe care mi le exprimă, ci și pe cele confuze, pe care nici el nu le știe, sentimentele reale, necunoscute, cele care au dus la conflictul cu soția lui, cu Maria. Adică ce se întâmplă și aici, cu dumneavoastră: nu doar m-ați ascultat și ați înțeles ce v-am spus despre mine, ci mi-ați spus și ce simt în momentele în care nu știam ce simt. Acum mă gândesc că noi, oamenii, sau cel puțin eu, personal, dar cred că majoritatea oamenilor, nu suntem deloc experimentați în a fi într-o relație cu propriul interior. Se întâmplă multe lucruri în mine despre care habar n-am că se întâmplă, nici nu le pot numi. Le simt, la început, intensitatea, îmi solicită, în felul acesta atenția. Dar mai departe? Ce am de făcut cu ele? Îmi dau

seama că nici nu am timp să gândesc ceea ce este foarte dureros pentru mine. Imediat, automat, am și îndepărtat din minte ce este insuportabil. Nu înțeleg; este ca o conspirație urâtă împotriva oamenilor: să ai sentimente, anxietăți, dar să nu le cunoști, să nu le înțelegi sensul, să nu știi ce să faci cu ele, să fii în plină confuzie; să crezi că îți este milă de cineva dar, de fapt, să fie iubire, de exemplu.

Există și un obstacol interior în a vorbi cu Cristian despre sentimente. Mi se pare un cuvânt cu probleme. Un bărbat căruia îi tot repeți: sentimentele tale, emoțiile tale, cum ar reacționa? În trecut, un coleg care ar fi putut deveni un iubit, dar nu a devenit, mi-a zis: dar ce, sunt homosexual, de tot insiști legat de sentimentele mele?

Dacă aș vorbi cu Cristian doar o oră, două nu ar fi complicat. Dar ce are el să îmi spună — înțeleg că este ceva despre o violență exagerată a Mariei în condițiile în care el o iubește foarte mult — nu o să se rezolve într-o discuție, două. Mă întreb cum o să mai vină la mine, după discuțiile astea, și să îmi spună: „Ai greșit raportul, rezolvă mai repede chestia aia!“?

Pe măsură ce mă gândesc îmi dau seama ce mult a trezit în mine copilul care s-ar bucura dacă tatăl ar coborî din sferele lui și s-ar deschide fiicei lui iubite. Poate cer ceva ce nu există: un tată care să își deschidă inima către fata lui. Șeful meu, de ce ar vrea să facă asta? Să îi recomand un cabinet de terapie? Uite asta ar fi cea mai bună soluție. Dar, sigur, el nu o să vrea să meargă la terapeut pentru că „nu este nebun“, are doar niște întrebări, crede el. Vrea să găsească un ajutor fără să ceară ajutor specializat. În final mi-a zis să nu mai vorbim cu dumneavoastră, ci cu tu. De ce nu? i-am răspuns. Iar în gând: asta mai lipsea! Încotro ne îndreptăm? Ar vrea să fim ca un frate și o soră. Da, sigur, sora de caritate se întoarce. De data asta ca o soră

psihanalitică (ha, ha). Da, aveți dreptate, râd din frustrare. Parcă profită de poziția lui, nu pot să îl refuz. Se folosește de faptul că este șef ca să accept să nu îmi mai fie șef, ci un fel de frate. De ce crede el că o femeie poate să îl salveze din problemele lui cu o femeie? Pentru că eu aș cunoaște femeile și i-aș revela vreun secret pe care crede că femeile îl au în comun?

Oricum, nu este prost deloc. Are o sensibilitate aparte. Mi-a spus un vis al lui pe care, cu urechea mea psihanalitică, l-am interpretat imediat, pentru mine, ca pe un vis erotic, un erotism al lui îndreptat către mine. I-am spus, cu toată delicatețea, că mi se pare imposibil să continuăm discuțiile noastre. Am depășit o limită, pentru mine nu este comod deloc. El mi-a răspuns imediat pe e-mail încercând să repare lucrurile: că era după o ceartă extrem de urâtă cu Maria, că a simțit de parcă ea i-ar fi înfipt un cuțit în piept. Să vă citesc din e-mailul lui, cel mai lung de până acum, în care îmi explică și își explică apariția visului lui. El spune că fără dialogul cu mine nu ar fi putut gândi, nu ar fi putut scrie niciodată lucrurile astea, nu le-ar fi înțeles la nivelul ăsta:

> Simbolic a fost ca și cum am scos cuțitul înfipt de Maria în pieptul meu și am apăsat pe rană ca să se oprească sângele. Sângele s-a oprit, dar mai era și rana afectivă — cum poate cineva pe care îl consideri apropiat, iubita ta, soția ta, să îți facă asta? După ce ne-am întâlnit apoi, noi doi, la birou, în pauză, cred că mi-a venit ideea care apoi a apărut și în vis — că dacă ți-aș lua mâna și aș apăsa-o pe acea rană, se va opri și sângele, dar se va opri și durerea. Visul nu are pentru mine nicio conotație erotică. Îmi cer iertare dacă din felul în care ți l-am spus ar fi putut rezulta asta. El are o conotație medicală și terapeutică.
>
> E adevărat că, în general, în filme, dacă vezi mâna unei femei care apasă pe o rană a unui bărbat, asta poate avea conotații erotice. Cred că dacă mâna femeii apasă doar câteva secunde semnificația este medicală, iar dacă depășește un minut, deja apare o conotație erotică. Îmi place să cred că în

vis apăsarea a fost sub un minut. Nu aș vrea să îți transmit cu toată această poveste că te „folosesc“ într-un sens egoist pentru vindecarea mea. Te consider un om deosebit, nu îmi trece prin cap așa ceva. Nu am realizat că te-am pus într-o încurcătură, nu asta am vrut. Îmi cer iertare pentru asta.

Visul este ceva reparator, aveam nevoie, cred, de ideea că mai există oameni pe planeta asta (adică tu, spre deosebire de Maria) în care poți să ai încredere până la capăt. O fi și ceva erotic, cum spui tu? Când îți curge mult sânge dintr-o rană nu prea mai ai chef de erotisme, încerci să pansezi rapid rana... Visul se voia o fașă puternic apăsat pe rană. În vis era doar o comunicare între noi doi și nu o surescitare. Latent este, probabil, ai dreptate, și ceva erotic, fiind un vis despre o femeie și un bărbat. Sunt într-un moment de limită pentru mine. Regret că te-am făcut să te simți inconfortabil. Dacă mai este ceva neclar, să mă întrebi. Îți răspund.

Mi-a trimis apoi, pe e-mail, și o poză cu o barieră. Un bărbat și o femeie stau de o parte și de alta a ei, se uită unul la altul cu o tensiune puternică în priviri. Ei nu vor ca acea barieră să existe între ei, dar, în același timp, par să o accepte, ca pe o fatalitate. Așa suntem noi doi, mi-a spus Cristian. E simpatic. Apoi la birou mi-a adus o barieră din plastic, din cele de la trenulețele de jucărie.

Între mine și Paul ce bariere sunt? Ce noroc am că Paul nu vede niciun lucru ca fiind definitiv, ca pe o sentință. El, dacă ar vedea un obstacol între noi, l-ar transforma repede, cu un râs, într-o prostioară. Dar cu Cristian nu merge la fel. Să îi spun să meargă totuși la un consilier… ca să nu mai pronunț cuvântul terapeut. Se simte, se pare, complet respins de Maria. În acest context, nu îmi este ușor să îl resping, așa, complet. Așadar, ieri, când s-a aranjat să rămânem singuri în sala de ședințe, am încercat să fiu mai deschisă. Oricum, el îl știe pe Paul, i-am povestit mai multe în ultima vreme ca să îi fie clar. Să nu se mai gândească la mine ca la o potențială consolatoare care s-ar oferi

să îi dăruiască intimitatea ei pentru a-i liniști angoasele.

Mi-am dat seama aseară, în timp ce spălam vasele, că discuțiile cu Cristian seamănă cu discuțiile pe care mi le-aș dori dacă v-aș analiza, sfătui pe dumneavoastră. Ce compliment mai bun să vă fac decât să aplic cu drag, chiar pe dumneavoastră, tot ce m-ați învățat? Ați menținut întotdeauna o bună distanță; uneori prea mare pentru gustul meu — atunci când sufletul meu tânjea după tandrețe — dar, în final, am rămas cu un gust bun al acestei relații așa cum este ea. Nu aș fi putut spune lucruri atât de intime despre mine dacă ați fi fost mai aproape. Asta m-a făcut să mă simt în siguranță. A fost ca o îmbrățișare potrivită de la o distanță potrivită. La un moment dat am vrut să vă cuceresc. Probabil nici nu ați observat. Ce m-a întristat, uneori, a fost că, deși îmi voiați binele, era vorba despre un bine așa cum îl vedeați dumneavoastră și nu un bine al meu, așa cum îl concepeam eu. Când vorbeați despre relațiile mele cu bărbații parcă mă grăbeați, îmi voiați fericirea, dar nu oricum, ci în termenii dumneavoastră de bărbat. Ați uitat că sunt femeie, că am o altă viziune despre ce vreau de la un bărbat și în ce ritm. Mă simțeam uneori parcă împinsă de la spate: hai să bifăm și fericirea în cuplu ca să putem încheia cu succes și terapia asta.

Este complicat cu Cristian. Prin el parcă l-aș vindeca pe tata, dar din poziția lui de autoritate, asemănătoare, într-un sens, cu a dumneavoastră, îmi dă sentimentul unei terapii în care rolurile sunt inversate: eu sunt terapeutul și Cristian / dumneavoastră sunteți „pacientul“. Ați lucra cu mine dacă ați avea o problemă? Să veniți la mine și să îmi spuneți: Alina, am prea mulți pacienți, sunt depășit. Ai timp în agenda ta pentru vechiul tău amic? Hm, să vedem, să ne mai gândim. Bine, dar nu pot decât luni de la 20,30 (ha, ha), în rest

sunt ocupată să îmi trăiesc viața intens, așa cum chiar dumneavoastră m-ați învățat.

Cristian chiar își iubește soția. Dincolo de o vagă seducție îndreptată către mine pare onest. De altfel, descopăr în el un om deosebit. Este extrem de autentic, învață foarte repede să practice autoobservarea de care îi vorbesc mereu. Pare foarte mult în contact cu zone profunde din el. Nu cred că realizează ce importanță are calitatea asta pentru viața lui de cuplu și pentru el. Mie mi-a luat trei ani să înțeleg lucrurile astea despre mine.

În ultima vreme văd dragostea ca pe un acces pe care îl dăm celui pe care îl iubim, un acces la nivele diferite de profunzime în sinele nostru. O iubire (mai superficială) în care îl lași pe celălalt la nivelul 1, o iubire mai profundă care te atinge la nivelul 5, și iubirea vieții tale, iubirea sufletelor pereche, pe care o lași să te atingă la nivelul 10 (cel maxim) de profunzime. Și cu cât îl lași pe celălalt la un nivel mai profund, cu atât poți fi mai fericit, dar cu atât suferința, dacă lucrurile nu merg bine, este mai mare, ba chiar ajunge să te poată îmbolnăvi. Cristian pare că a lăsat-o pe Maria să îl locuiască la nivelul 10. Este extrem de plăcut (eu am avut asta cu Răzvan și, acum, cu Paul), dar este și periculos. La despărțirea de Răzvan corpul meu a fost atacat de boli grave de care m-am eliberat cu greu. Întrebarea este dacă o astfel de relație se termină, cum ne salvăm? Sau ne este suficient că trăim astfel de momente și, la urma urmei, nu contează cum se termină? Avem o mare nevoie să îl lăsăm pe un altul la nivelul 10, este un nivel al contopirii celor doi, al autenticității (nici nu cred că ai de ales), dar trebuie să vrea și celălalt același lucru, altfel te alegi cu o suferință importantă.

Cristian îmi spune lucruri extrem de intime. Este un gen de împărtășire rară, sunt măgulită de-a dreptul de încrederea lui deplină în mine. Dar criteriul de a continua așa ceva a rămas același: tot ce ne spunem sau ne scriem să poată fi citit

oricând de Paul sau de Maria. El a fost total de acord. Mi-a spus că vrea o fuziune, o contopire cu Maria, că vrea să se împrumute ei și ca ea să se împrumute lui și să ajungă să trăiască în prezent fiecare clipă a lor. El crede că poți lăsa pe cineva la nivelul 10 doar dacă ai ajuns tu însuți acolo, ca să poți să fii prezent la nivelul de profunzime pe care îl ceri celuilalt și să îi pregătești locul. Și mai trebuie ca celălalt să poată să coboare până la acel nivel al nostru.

Ideea mea este, și i-am spus-o, deși sună cam dur pentru cineva care suferă din dragoste, că teama lui că o va pierde pe Maria ar fi mai mică dacă s-ar simți el însuși întregit, întreg. Viața nu s-ar mai termina odată cu cel care pleacă. Dacă celălalt pleacă, rămânem cu noi. Iar dacă acest noi este bogat, plin, conștient de tot ceea ce este și de tot ceea ce are, atunci ar putea da în continuare, ar putea primi în continuare. Realitatea ar fi aceeași în afară, dar noi am fi mai bogați pe dinăuntru, iar pierderea ar fi ceva posibil de trăit, de îndurat ca ceva ce ne-ar îmbogăți, și nu sărăci. Eu mă gândeam la Răzvan și la cât de sărăcită m-am simțit în momentul despărțirii noastre. Aș vrea să îi pot transmite lui Cristian tot ce am învățat eu în terapie legat de ruptura de Răzvan. Chiar am devenit mai bogată, mai aproape de mine, înțelegând, deși cu mari suferințe, durerea mea de burtă din vremea aceea, de exemplu. Câte lucruri nu am aflat despre mine din acea durere.

Acest Cristian mai mult îmi dă el mie, în final, decât eu lui. I-am povestit că un călugăr bătrân mi-a spus odată că raiul este foarte aproape de noi, la cinci sute de metri de pământ. Și asta mi-a făcut foarte bine atunci. Cristian mi-a spus că raiul este în noi, este mai aproape de noi decât respirația noastră. Este izvorul din noi din care iese Viața. Dacă ceea ce gândești și ce faci este în armonie cu acest izvor, în noi va fi raiul. Dacă nu, nu. Evident are dreptate. Și ce interesant îmi vorbește despre

spiritualitate: că oamenii au creat un basm absurd referitor la un Dumnezeu cu formă umană care își conduce universul ca un rege ignorant și agresiv, că orice om are un acces direct la Dumnezeu, că nu este nevoie de intermediari care să transforme spiritualul și metafizicul în teologie, ritual și îndoctrinare.

Cristian mă împacă cu toți anii în care mă uitam la oameni paranoică, morocănoasă, neiubită (credeam eu). Ce sentiment bun îmi dă gândul că există astfel de oameni pe această planetă de singuratici. Cum este posibil, mă tot întreb, ca el să aducă lucrurile între noi la o intimitate profundă (mă rog, cu concursul meu, fără terapia mea m-aș fi oprit îngrozită de la primul lui e-mail), să ne spunem dragă Cristian, dragă Alina și să fie clar, în același timp, ca între noi este strict tandrețe, umanitate și nimic erotic?

Da, știu părerea dumneavoastră, iar ea este exactă până la un punct. În relația mea cu el, eu sunt dumneavoastră, iar el este eu. Am nevoie să repet cu Cristian o relație intimă, profundă, relația eu — dumneavoastră. Dar există cu el și multe alte lucruri noi pe care nu mi-am permis să le gândesc vreodată despre relațiile bărbat — femeie. Și acum pot, și asta datorită lui.

I-am spus lui Paul despre Cristian cu toate detaliile. Cred, sper că a înțeles. M-a înțeles din priviri. Știe că sunt, întreagă, a lui, că respirațiile noastre sunt acordate.

Și mai știu că vreau, în urma a ce se întâmplă cu Cristian, să devin terapeut. Mulțumesc. Și eu sper că voi deveni un terapeut foarte bun. În câteva luni voi fi proaspătă studentă la școala unde predați și dumneavoastră psihoterapia. Nu o să vin la cursurile dumneavoastră până nu termin terapia, dar să știți că voi fi la celelalte cursuri.

Ce este terapeutic pentru Cristian, dar, în final, și pentru mine, este sentimentul acesta de a putea ajunge cu cineva la nivelul 7–8 de intimitate. Mă

bucură că el îmi spune lucruri pe care nu le-a spus nimănui niciodată, nici chiar Mariei, și că asta este în regulă, și este semnul unei încrederi, al unei siguranțe, a lipsei temerii de a fi rănit de celălalt. Ne observăm cu multă compasiune, cu multă empatie. Îi spun cu infinită grijă ce văd acolo, în el, și asta aduce un fel de vindecare a singurătății cronice, a singurătății lui care pare să dureze de o viață. Îi sunt recunoscătoare că se lasă dezvăluit, că se lasă inspectat de mine — dar cu tandrețe, bineînțeles.

Am mutat, se pare, relația de comunicare din cabinet în viață, într-o relație din afara cabinetului. Simt o nevoie puternică să dau și altora ce mi-ați dat dumneavoastră. Sper din toată inima ca erotismul să poată fi ținut la distanță de către Cristian pentru că din partea mea, la cât de cotropită sunt de Paul, nu există niciun pericol.

Ce norocoasă sunt să fie prezenți în viața mea oameni atât de speciali, atât de umani: Paul, dumneavoastră, Cristian, Răzvan cu care tot vorbesc în ultima vreme. Celebrez aceste întâlniri bune, calde, pe care mi le oferă viața după atâtea suferințe. Le celebrez dimineața, când este senin și răsare soarele și când îi mulțumesc destinului, vieții, lui Dumnezeu că m-a scos din tunel la lumină. Stau, pur și simplu, în soare, în lumină, fără gânduri, fără senzații, fără amintiri și mulțumesc. Este sentimentul meu spiritual, este relația cuiva foarte mic (eu) cu ceva infinit, luminos, necuprins, complet dăruitor — lumina de la soare, de la univers.

Pavel

Ședința de vineri, 10 aprilie 2015

Alina vrea să devină psihoterapeut, vrea să devină ca mine. Înțeleg asta ca pe o încercare de a nu se mai defini ca o fiică a părinților ei, ci își creează o nouă identitate, un a fi ca mine; ea vrea să dea altora ceea ce i-am dat eu, să reconstituie experiența relației cu mine în relație cu alți oameni.

Un părinte se identifică cu copilul lui, empatizează cu el, îi ghicește emoțiile, îi înțelege durerea, dar, în același timp, el știe că suferința copilului va dispărea la un moment dat. Părintele este suficient de angoasat pentru fiul sau fiica lui încât să se lase chemat să îi ajute, dar, în același timp, este suficient de puțin îngrijorat ca să se poată gândi că suferința copilului se va diminua cu contribuția lui, a părintelui. La fel am privit-o și eu pe Alina, am avut încredere în capacitatea ei de a se distanța de durerea ei, de imaginea ei de victimă supusă injoncțiunilor părinților. Ea a putut vedea la mine, încă de la începutul terapiei, această atitudine interioară bazată pe imaginea mea despre cum va fi ea în viitor, o femeie matură, independentă de părinți, de mine. Ea s-a pliat pe această speranță a mea și a acceptat să o transforme într-o speranță a ei, un impuls spre viață, spre o formă mai bună a ei. În felul acesta, s-a diminuat mult vinovăția de a-și trăi propria viață.

Relația Alinei cu Cristian arată cum poate fi ea implicată într-o relație cu conotații erotice — către asta o împinge Cristian — dar înțelegând ce se întâmplă și fără a pune în act emoțiile uneori foarte puternice. Se poartă cu Cristian așa cum m-

am purtat eu cu ea. Lasă lucrurile să fie, sentimentele să fie trăite autentic, dar asta între anumite limite care ajung să construiască un spațiu intern; pot să compar acest spațiu cu un teren de joc pe care sunt trasate linii clare, astfel încât jocul, relația, să poată să se desfășoare.

Alina se află cu mine și cu Cristian într-o relație erotizată și, în același timp, neerotizată; eu sunt un tată simbolic pentru ea; cu Cristian ea pare să se poarte ca o mamă, o mamă disponibilă. Văd relația dintre ei printr-o analogie cu improvizația — în jazz — a doi muzicieni care cântă împreună. Amândoi sunt într-o dispoziție de deschidere, de cunoaștere a celuilalt, de completare a celuilalt, de împărtășire. Fiecare își subliniază calitățile prin întâlnirea cu celălalt. Fiecare este, pe rând, „vioara întâi" și „vioara a doua". Fiecare este, pe rând, dar și în același timp, compozitorul și interpretul partiturii pe care o creează împreună cu partenerul de relație, în chiar procesul desfășurării relației.

Mi se pare important că Alina este, în final, terapeutul unei relații agresive, cea dintre Cristian și soția lui. Acest gen de relație, cea în care apare violența, este marele absent al terapiei mele cu ea. Violența Alinei nu a ajuns să fie îndreptată către mine. Deși controlul pe care a încercat să îl exercite mult timp asupra mea poate fi considerat o formă de punere în act a unei interacțiuni agresive. Ce i-a făcut mama ei — controlul — mi-a făcut și ea mie. Alina s-a identificat cu propriul „agresor", ea a jucat rolul mamei, iar eu a trebuit să joc o vreme rolul ei, al Alinei, rolul de partener de relație supus controlului.

M-am lăsat prins în acest scenariu pentru a-l înțelege mai bine, pentru a fi mai intim cu el. Psihoterapia este, pentru mine, o acceptare tacită de a mă deschide pentru a simți și a mă lăsa afectat de energia psihică a Alinei. Îmi ajustez membranele psihologice semipermeabile pentru a

deveni și mai permeabile la sentimentele și presiunea care vin dinspre ea. Au rezultat de aici momente de întâlnire, în care am simțit amândoi în același timp aproape același lucru chiar și fără să ni-l comunicăm direct.

Deschiderea către ea m-a ajutat și să îmi dau seama cum vede ea relațiile, ca și cum aș fi plasat în chiar interiorul ei. Am observat, de-a lungul terapiei, cum mi-a atribuit diferite roluri pe care le aștepta, fără să știe, de la mine și pe care mi le-a impus fără să știe: m-a distribuit în rolul bărbatului dezamăgitor, în care nu poți avea niciun fel de încredere, m-a făcut să mă simt ca un vampir care vrea să îi fure toată energia, ori ca un părinte care o pedepsește pentru orice, ori ca un bărbat incapabil să înțeleagă ceva din sensibilitatea ei.

Mi-am dat seama, în acest fel, de postulatele ei (formate încă din copilăria mică) în materie de relații interpersonale. Pornind de la aceste scenarii prefabricate pe care am lăsat-o un timp să mi le impună, pe care le-am lăsat să germineze între noi, am ajuns să creăm noi moduri, mai libere, de a fi în relație. Ea pare să îi transmită și lui Cristian felul în care noi doi am lucrat împreună, încearcă să îl scoată din tiparele profețiilor autoîmplinite în care a intrat fără să știe.

I-am spus și ei că îl îngrijește pe Cristian așa cum a făcut de multe ori cu bărbații din trecutul ei, dar că, acum, a ajuns la o formă sublimată a unei surori de caritate, cea care dispensează o formă de îngrijire de un alt tip, cel specific psihoterapiei.

Alina

Vineri, 17 aprilie 2015

Au trecut 3 ani și jumătate de când vin la dumneavoastră. Simt nevoia să fac un bilanț. Povestindu-vă lucruri vechi parcă mă eliberez de greutatea ce îmi apasă pe umeri, pe respirație, de o stare de tensiune care îmi chinuia mațele. Las niște straturi de pe sufletul meu, straturi murdare făcute din regrete, ranchiună, neînțelegeri, neputință. Cel mai important este pentru mine faptul că mă ascultați cu adevărat. Și felul cum mă ascultați! Chiar vă interesează, chiar mă înțelegeți sau, cel puțin, vă propuneți să mă înțelegeți. Uneori nu îmi place pentru că păreți să înțelegeți, chiar și înaintea mea, lucruri despre mine însămi. Aș vrea să înțeleg eu prima și să pot alege să vă spun sau nu, să vă las să ajungeți la niște semnificații la care eu am, deja, acces. Este neplăcut să accept ideea că dacă aș fi știut tot ce știu acum despre mine și ceea ce știți dumneavoastră despre mine, poate nu aș fi făcut atât de multe greșeli, nu aș fi ales atât de mult împotriva propriului meu interes. M-am străduit prea mult timp să le fac altora pe plac și m-am lăsat pe mine pe locul doi, în speranța că ceilalți o să mă accepte, o să mă placă mai mult dacă le îndeplinesc dorințele.

Dacă aș putea rescrie unele întâmplări, mai ales cele cu prietenii mei, cu iubiții mei! Mă simțeam atât de ușor de rănit, atât de fragilă, nu vedeam la ei decât încercări de a-mi face rău, deși, se pare, ei nu aveau această intenție. Eram mereu în apărare, mereu gata să îmi ascund sentimentele, să mă ascund pe mine, din teamă. Iar ei au înțeles că mă ascund pe mine, că nu am încredere, că nu îi

accept, că mă dau mare, că nu mă cobor eu la nivelul lor.

De unde am plecat? Aha, de la ce înseamnă terapia asta pentru mine. Pot să spun unele lucruri pe care nu le-aș fi spus nici celei mai apropiate prietene. Îmi este rușine de unele lucruri pe care le-am gândit, le-am simțit sau le-am făcut altora (și mie). Rușinea asta m-a împiedicat două decenii să vorbesc, să mă exprim pe mine însămi. Am târât ca niște tinichele fapte „abominale“. De fapt, acum le interpretez ca lucruri făcute pentru că simțeam prea intens și nu știam ce simt: mă trezeam că spun, că fac ceva de care, apoi, îmi părea rău.

Tot acest balast l-am lăsat aici, vi l-am lăsat dumneavoastră. Ca să ascund rușinea, în trecut, am folosit toate tacticile de ascundere, toate măștile pe care le-am putut găsi; ca să fiu conform așteptărilor, să nu ies din masa de oameni, să fac ceea ce se aștepta de la mine, să trec neobservată, să nu își dea seama cineva, cumva, cine sunt cu adevărat, „ce îmi poate pielea“. Doar că, tot ascunzându-mă, am pierdut contactul cu mine însămi.

Aceasta este ce mi-a făcut bine în terapie: să povestesc despre mine. Am intrat în contact cu cine sunt eu cu adevărat. Mai am de lucrat în acest punct, dar, povestind despre mine, este ca și cum mi-am rescris istoria într-un mod mai aproape de mine, cea adevărată. Asta m-a ajutat să o văd altfel pe mama și pe ceilalți oameni din jurul meu. M-a ajutat să ies din dependența de mama, care a fost plăcută, dar parcă prea multă. Am fost doar noi două într-o bulă caldă, ca un lapte, ca un jeleu. Dar asta merge la un an, la 10 ani, dar nu la 18. Viața mă trăgea spre ceilalți oameni — care mă intimidau — iar mama mă ținea lângă ea: „ce prăjiturică să îți mai facă mama? Hai să vorbim ca între fete, îți fac eu curat în sertare, ce ai mai scris în jurnalul tău?“ Era o intimitate pe care mi-o impunea și care a devenit sufocantă după

adolescență. O suspectam că îmi citea jurnalul, deși îl ascundeam cât mai bine. Ce uram cu adevărat era obiceiul ei de a-și încheia neglijent halatul de baie când ieșea de la duș. Odată, am țipat la ea de nu i-a mai trebuit a doua oară. Dar când eram mică, aceste momente aveau o notă de fascinație, de curiozitate vinovată. Dar ea era cea care provoca astfel de momente. Iar eu nu știam ce să fac cu ele. Parcă sunt niște imagini ascuțite, înfipte în creier și care emit, mereu, aceleași semnale: suntem aici, nu ne uita.

Am început să o înțeleg. Am, acum, vârsta pe care o avea ea pe când eram eu de 6 — 8 ani. Am ieșit din rolul de copil supus. Pentru asta vă mulțumesc. M-ați ajutat să mă desprind de mama. Pot să iau decizii fără să o mai sun pe ea, să o întreb ce să fac. Simt că am, cu adevărat, 30 de ani. Acum doi, trei ani, înainte să vin la dumneavoastră, mă simțeam de 14 ani.

Parcă rănile date de părinți s-au închis prin faptul că vi le-am încredințat. Nu mă mai simt singură pe lume, târâind niște suferințe grele, de nespus, cu vinovăție și rușine. Pentru că le știți dumneavoastră, pentru că vi le-am spus, au ajuns să se închidă, să nu mai fie importante; pot chiar să le arăt altor oameni. Le-ați dat o nuanță de uman, de ușor de acceptat. Nu le-ați considerat grotești, cum mă temeam eu.

M-ați lăsat să vă apreciez, să vă iubesc tandru. Înainte aveam impresia că îi murdăresc pe oameni cu dragostea mea, cu prețuirea mea. Eu, o nimeni, să îndrăznesc să apar în fața unui profesor, să îi spun că îl admir? Niciodată. Mă așteptam să fiu respinsă cu o privire disprețuitoare: „ce mai vrei și tu?“ Acum simt că toți oamenii au nevoie să fie apreciați; profesorii s-ar fi bucurat, sunt sigură, acum, dacă le-aș fi arătat prețuirea mea. Ar fi fost o răsplată pentru ei. Dar mie mi se părea o agresiune să îi abordez. Mă uit cu groază la acea

Alina, dar și cu toleranță. M-ați învățat să mă accept, să fiu tolerantă față de mine.

Pavel

Vineri, 17 aprilie 2015

Construim multe realități, în propria viață, de-a lungul anilor, împinși fiind de forțe interne obscure, necunoscute, care ne îndreaptă spre decizii pe care apoi le regretăm. Venim, astfel, la psihoterapeut, încărcați cu întreg trecutul, plini de regrete și vinovății și dorim să îi lăsăm lui tot ce ne apasă respirația. Ezităm, însă, adesea, să facem asta până la capăt, pentru a ne proteja și uneori, poate, pentru a-l proteja pe psiholog, deși acesta nu are, neapărat, nevoie. Ne găsim, așadar, în ședințele de terapie, trași între, pe de o parte, dorința de a vorbi, de a ne releva nouă și celuilalt și, pe de altă parte, tendința de a ne ascunde, teama de a descoperi sau a dezveli ceea ce considerăm a fi de ne-arătat.

Venim la terapie cu speranța, nu foarte clară la început, că vom fi înțeleși, sprijiniți, că vom găsi un loc în care emoțiile copleșitoare pot fi, într-o atmosferă de siguranță, scoase la iveală, fără ca ele să ne debordeze capacitatea de a le suporta, accepta și transforma. Cu timpul, sentimentul de a fi înțeles, de a remarca că propriile trăiri sunt „digerabile“ de către psihoterapeut, ne ajută să ne conținem singuri propriile emoții, să le lăsăm să urce în noi, pe ele, cele care, altădată, erau insuportabile. Puterea noastră de transformare internă se observă în trecerea de la o stare în care resimțeam adevărate sloiuri interioare către nevoia de deschidere către celălalt, în trecerea de la coșmaruri la vise suportabile, chiar frumoase, în trecerea de la lipsa totală de sens la găsirea unor semnificații fundamentale pentru propria viață.

Mai căutăm, uneori, în cabinetul terapeutului, o libertate interioară pe care nu o avem sau pe care nu o mai avem și o vrem (re)câștigată. Ne putem testa singuri gradul de libertate internă așezându-ne în fața unei coli foarte mari de hârtie pe care ar trebui să desenăm orice, cât mai liber. În funcție de cât de mult utilizăm spațiul alb avut la dispoziție, vom ști cât de liber ne autoexprimăm, cât spațiu interior ne autorizăm nouă înșine.

Alte motivații frecvente pentru căutarea unui terapeut sunt legate de modurile de a trăi cu un altul, identificarea formulei echilibrului în cuplu, un deziderat care pare, de altfel, pentru mulți, de neatins. Dar este foarte probabil, dacă vom ajunge să trăim în echilibru cu noi înșine, să ajungem să expandăm această înțelepciune și în relația de cuplu.

Ne căutăm, în terapie, adesea, sinele adevărat, formula alchimică personalizată care să transforme cuprul unei vieți nemulțumitoare în aurul identificării sinelui autentic, aurul identității personale descoperite în mjlocul unei lumi tulburate și tulburătoare.

Ne poate da terapia ceea ce nu am avut niciodată? Ne poate reda o terapie ceea ce am avut prețios și, apoi, am pierdut? Este sigur că un demers suficient de îndelungat ne poate da o poziționare diferită față de evenimente vechi, față de cicatrici sau răni neînchise.

Într-un proces terapeutic poate fi reluată creșterea personală care a fost, probabil, întreruptă de mult timp. Aflând în ce condiții a intervenit acest blocaj putem obține un nou demaraj în dezvoltarea de sine.

Terapia este o bună ocazie de a ne opri din fuga de noi înșine, de ceilalți, de realitate și de a desțeleni teritorii care erau ale noastre, spații interne pe care nu le-am mai vizitat pentru că ne trezeau prea multe coșmaruri.

Psihoterapia poate fi, aşadar, asemuită cu un joc de şah, cu o spovedanie, uneori cu un duel (cu celălalt sau cu sine), un joc de autocăutare în prezenţa şi cu asistenţa psihoterapeutului. Este o intrare în labirintul personal, în prezenţa unui ghid care potenţează găsirea unor noi sensuri de viaţă.

Dar de ce am avea nevoie de un terapeut pentru a realiza toate acestea, de ce nu le putem obţine singuri? Dacă vom compara procesul descoperirii de sine cu îndepărtarea progresivă a foilor unei cepe, nu putem nega faptul că, pe măsură ce îndepărtăm tot mai multe foi, privirea ne va fi tot mai înceţoşată, vom lăcrima tot mai tare şi, în curând, vom renunţa pentru că nu mai putem vedea nimic. Aceasta înseamnă că, pe măsură ce ne apropiem de nucleul problemelor noastre, ne va fi tot mai greu să le privim şi să le rezolvăm singuri, pentru că apare o angoasă tot mai evidentă şi blocantă. Terapeutul este o persoană care „lăcrimează" mai puţin în prezenţa problemelor dezvăluite în faţa sa, care poate privi şi care poate gândi asupra a ceea ce vede şi care poate transmite analizandului, partenerului de drum, un nou mod de a fi în acord cu sufletul său, în acord cu murmurul stelelor dimineţii.

Table of Contents

Introducere
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel
Alina
Pavel

Table of Contents

Introducere	7
Alina	12
Pavel	16
Alina	20
Pavel	26
Alina	32
Pavel	43
Alina	49
Pavel	56
Alina	61
Pavel	69
Alina	74
Pavel	79
Alina	83
Pavel	92
Alina	95
Pavel	102
Alina	108
Pavel	114
Alina	116
Pavel	125
Alina	131
Pavel	140
Alina	147
Pavel	159
Alina	162
Pavel	166